И.В. Котов, Г.К. Снустиков

КАРАТЭДО ДОШИНКАН

(Самурайский стиль борьбы)

KARATEDO DOSHINKAN

空手道 道心館



МОСКВА
1992

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы открыли эту книгу и встретились с новой техникой борьбы КАРАТЭДО. В ней описана малая толика всего того, что вбирает в себя КАРАТЭДО ДОШИНКАН. Но даже эта малая часть поможет Вам сориентироваться в мифе «боевого искусства», сопоставить свои знания с теми, которые Вы получите из этой книги, и сделать выбор.

Книга предназначена для начинающих бойцов до уровня 5-го КЬЮ, хотя некоторые КАТА, описанные здесь, это КАТА высшего мастерства, например, НАЙФАНТИ.

Самостоятельно начинать тренировки не рекомендуем. Лучше это делать под наблюдением и руководством профессионального тренера, что поможет правильно распределить силы, овладеть навыками и уберечься от возможных травм.

Терминология этой книги может вызвать у Вас некоторое недоумение. Используя термины, авторы стремились приблизить их к звучанию японского языка, но, не желая перегружать текст, не стали подробно и полностью их расшифровывать.

И еще!

Авторы выражают глубокую благодарность ХАНШИ, мастеру 10-го ДАНа, руководителю школы ДОШИНКАН господину ИСАО ИЧИКАВЕ (Япония); РЕНГШИ, мастеру 4-го ДАНа господину АНДЖЕЮ ПУРКЕВИЧУ (Польша) за переданные мастерство и знания. Своим первым учителям — РЕНГШИ, мастерам 4-го ДАНа ГАБОРУ ИШТВАНУ и ШМИТЬКО ФЕРЕНЦУ (Венгрия). А также — ГИЕ и ВАХТАНГУ ХАЧИДЗЕ, АЙВАЗОВУ РОМАНУ и ТЭРТЭРЯНУ МИХАИЛУ, которые выполнили роль фотомоделей для иллюстрирования книги.

ИСТОРИЯ

8 век новой эры. Япония — страна Восходящего Солнца (НИП-ПОН) — находится на задворках огромной культурной империи, включающей в себя территории современного Афганистана, Пакистана, Индии, Китая, Кореи, Вьетнама, Лаоса, Камбоджи. То или иное культурное течение доходило до Японии в последнюю очередь, когда оно уже охватывало весь юго-восточный мир. Но с 9-го века Япония становится составной частью огромного мира, где культура островов включалась в орбиту культуры восточной зоны Старого Света.

На рубеже 8—9 веков новая культура нахлынула на Японию, неся в себе новую религию — буддизм, который со временем станет неотъемлемой частью жизни островов, новые юридические кондиции, основанные на морали средневековья, новую письменность — иероглифы, заимствованные в Китае, новую форму литературы — поэзию. Высший свет Японии китаизировался, впитав в себя культуру великого соседа. Наряду с общеобразовательной культурой и религией на землю Японии проникла и борьба, названная ЧАН-ФА — китайский бокс, включающий в себя удары руками и ногами.

Первый остров, подвергшийся культурной агрессии, был остров Окинава.

У японских средневековых воинов была своя национальная борьба, известная как ТОДЭ, включающая в себя захваты, броски и удары. Но время неумолимо стягивало ЧАН-ФА и ТОДЭ, два вида единоборств, в один узел, для того, чтобы через несколько веков представить этот синтез боевых искусств всему миру. И весь мир восхитится и примет эту великую борьбу.

Остров Окинава, архипелаг Рюкю. X—XI века. Здесь в это время на основе китайского бокса ЧАН-ФА и местных видов борьбы ТОДЭ возник один из видов единоборства, получивший в дальнейшем название КАРАТЭДО. Оригинальное расположение острова Окинава, находящегося далеко и от центральной Японии, и от континентального Китая, помогло боевому искусству впитать лучшее из того, что смогла дать та и другая сторона.

Оказавшись в Окинаве, ЧАН-ФА попала на благодатную почву, органически слилась с традициями острова и потеряла свои первоначальные очертания. Так родилась новая борьба под названием ОКИНАВАТЭ или «РУКА — ОКИНАВЫ», в элементах которой уже ярко вырисовывался контур будущего КАРАТЭ.

Изменения в ЧАН-ФА были столь велики, что жителям Окинавы можно смело приписать авторство нового вида единоборства. В 1396 году борьба ОКИНАВАТЭ распространилась по всей Японии. На Окинаву приезжали лучшие воины для обучения этой борьбе, а также для огранки и совершенствования своего боевого искусства под воздействием ОКИНАВАТЭ. Секреты боевого искусства хранились в тайне и передавались из поколения в поколение лучшим ученикам школ.

Методика тренировок делилась на несколько периодов.

Первый период — подготовительный, когда тело будущего воина готовили к схватке. Элементы этого периода — растяжка мышц и сухожилий, позвоночника, развитие выносливости — остались до сегодняшнего дня в том виде, в каком существовали сотни лет назад.

Второй период — боевое совершенствование. Оно заключалось в изучении приемов, техники бокса, базовых упражнений (КАТА).

Третий период — поддерживание боевой формы, используя религиозно-культовые комплексы (образ жизни, формы восприятия мироздания, соотнесенность физической жизни человека с миром природы) и боевых комплексов высшего мастерства.

Если первый период длился 5—7 лет, второй — 12—15 лет, то на третий период приходилась вся оставшаяся жизнь.

Начав заниматься в 2—3 года, в 17—18 лет юноша становился опытным бойцом, владевшим не только внешними формами борьбы, но и «внутренним стилем» — энергетическим воздействием на противника с элементами гипноза.

Каждый из этих периодов, кроме того, делился на подпериоды со своими задачами.

Сегодня КАРАТЭДО потеряло свою первозданную практическую направленность. Первый и второй многолетние периоды вылились в обычные двух-трехчасовые тренировки.

ТОДЭ как боевое искусство существовало в кланах профессиональных бойцов — самураев (привилегирован-



1.1 Страж (ренси) храма ТОДАЙДЗИ (8 век)

ная дворянская каста в феодальной Японии). Слово «самурай» образовано от старояпонского слова «сабурахи», обозначающее «служивый, служащий». Японцы пишут это слово иероглифом «ДЗИ». Если разложить этот иероглиф на составные, получив РЕН — обозначающее «человек»

и СИ — «буддийский храм», а это говорит о том, что таким иероглифом обозначались люди, которые охраняли храм и служили в нем. Были его послушниками.

В современных школах самурайского каратэдо звание РЕНСИ присуждают за выдающиеся заслуги в боевом искусстве, после получения 4-го ДАНа спортивного мастерства.

Начало образования сословия самураев — дворянской воинской касты в Японии — можно отнести к 7—8 векам. После победы за власть двух домов родоплеменной знати (Сумэрати и Накатоми) над родом Сога на престол был возведен представитель победившей коалиции, 36-й император Японии КАТОКУ (645—650), который принял титул ТЕННО — сын Неба. Его приход к власти в истории Японии получил название «переворот ТАЙКА». Целью этого переворота было создание сильного государства с сильной центральной властью, аналогичной той власти, которая существовала в Древнем Китае в начале VII века.

Переворот ТАЙКА (боевой лозунг императора Катоку) позволил развить японское раннефеодальное государство и установить феодальный способ производства. Была проведена система реформ, вылившаяся в ликвидацию родоплеменной знати, владевшей огромными наделами земли и препятствующей формированию единого нового государства. Страна была поделена на уезды и округа (ТУНКЕН).

Реформы ТАЙКА оформили возникновение централизованного государства, обеспеченного регулярной армией. Солдат регулярной армии называли «БУСИ», что означало «воин», «боец», «дружинник». С образованием государства образовалась государственная структура управления и его охрана. В частности — граница. Для несения пограничной службы в гарнизоны, расположенные по ее периметру, призывались мужчины в возрасте от 20 до 40 лет. Эти пограничные формирования назывались «ТУНДАН» — дружина.

Самых лучших и смелых БУСИ отправляли служить императору во дворец. Они выполняли роль телохранителей и императорской гвардии. Все время, которое эти люди находились у императора, было направлено на охрану дворца и ежедневную боевую подготовку по различным системам ДЗЮЦУ — боевого искусства, разложенного современниками на КЮДО — путь стрелы, КЕНДО — путь меча, КАРАТЭДО — путь пустого кулака.



1.2 ТЕННО — сын НЕБА. 36-й император Японии КАТОКУ

Во время войн БУСИ объединялись в единую армию под руководством воеводы — СЁГУНА.

Со временем БУСИ были навсегда закреплены за императором. Ежедневно тренируясь в боевом искусстве, они постепенно превращались в маленькую, но высокопрофессиональную армию, каждый воин которой владел всей той техникой борьбы, которая существовала в Японии. Они превращались в «придворных самураев», получавших от своего императора хлеб и оружие, дома и власть. В образовавшихся кланах самураев происходило изменение ДЗЮЦУ — борьбы, охватившей многие параметры деятельности человека: в ней выковывалась лишь узкая часть ее боевого могущества, получившая название ТОДЭ.

Воины, не желавшие служить своему сёгуну, покидали дружины самураев. Эти люди возвращались к земле, к своим поселениям, к крестьянам, которым они и принесли эту удивительную борьбу ТОДЭ.

Истоки искусства ТОДЭ уходят своими корнями в глубокую древность. После синтеза с ЧАН-ФА и образования ОКИНАВАТЭ боевое искусство попадает в среду крестьян и ремесленников, развивается в соответствии с присущими этим слоям населения особенностями. Бойцы из крестьян не носили лат и были более маневренными, отсюда и большее разнообразие приемов. Происходит разделение боевого искусства на несколько ветвей, каждая из которых плотно переплетается с соседней. Попробуем тем не менее вычленить эти ветви, давая им свои определения, не претендующие на абсолютную точность.

Первую ветвь боевого искусства можно назвать САМУРАЙСКОЕ КАРАТЭДО.

САМУРАЙСКОЕ КАРАТЭДО (или самурайский стиль) родилось в среде профессиональных воинов, основное оружие которых составляли меч, кинжал, копье, лук. Воины делились на кланы, каждый из которых мог отдать предпочтение тому или иному виду оружия.

Закованные в латы самураи выработали свой оригинальный стиль борьбы, основанный на владении традиционными видами оружия, а также владении руками и ногами. Армейские условия отточили жесткость движений и огромную энергетическую мощь тела самурая, превратив его практически в сверхчеловека, возможностями которого можно лишь восхищаться.

Отбросив любой маневр, самурай превращался на поле боя в таран и в щит, выдерживающий натиск противника своим телом и своим сознанием. Лучшие из самураев могли единолично изменить ситуацию в бою. И поэтому мощь того или иного СЁГУНА (князя) определялась не количеством людей в войске, а количеством самураев, служащих ему. Если уж самурай служил своему СЁГУНУ, то не за страх, а за совесть. И повелитель щедро вознаграждал его.

Самураи, оставшиеся служить СЁГУНУ, выполняли особые предписания, законы, согласно которым они жили. Эти первородные уставы являлись прототипами уставов сегодняшних, несущих печать кодекса чести воина «ХАГАКУРЭ БУСИ ДО».

В разделах БУСИДО — пути воина, было несколько подразделов, регулирующих поведение самураев в разных жизненных ситуациях. Так же, как и в нынешних уставах, БУСИДО начинается с клятвы воина:

КЛЯТВА ВОИНА

Где бы я ни находился — в глухих горах или под землей, в любое время и везде мой долг обязывает меня охранять интересы моего господина. Это долг каждого, кто является подданным Императора. Это позвоночник нашей религии, не меняющейся и вечной. Никогда, в течение всей своей жизни, я не должен иметь собственного мнения о замыслах моего господина. И не поступать иначе всю жизнь. Даже после смерти я воскресну 7 раз, чтобы оградить от несчастий моего владыку.

Я даю клятву исполнить 4 задачи:

1. Ни перед чем не отступать при выполнении долга.
2. Быть полезным своему господину.
3. Быть почтительным к своим родителям.
4. Быть великим в милосердии.

Когда утром и вечером я произношу эти слова, мои силы удваиваются и мои подвиги становятся непревзойденными. Я должен двигаться, пусть медленно, как червь, но я должен двигаться только вперед.

Кодекс чести включал в себя и принципы тренировки воина-самурая. В ХАГАКУРЭ БУСИДО об этом говорится: «Тренируя себя, не думай об отдыхе. Будь вежливым и внимательным в доме. Будь скуп на слова, вместо 10 слов говори одно. Следи за своими губами, прежде чем сказать. Иногда бывает достаточно одного слова, чтобы доказать свое мужество. В бою надо быть таким же спокойным, как и в мире. Одно слово бывает часто содержательнее ста».

БУСИДО определило поведение самурая в бою: «...в сражении старайся быть впереди всех. Не отставай от других и не хвались своей доблестью»; отношение к боевому искусству: «Думай только о борьбе. Не утруждай себя вопросами, на которые известен ответ»; к культуре гигиены: «Каждое утро принимай ванну, стриги волосы и ногти»; к отношению к оружию: «Так же, как за телом, следи за своим оружием, постоянно содержа его в чистоте, старательно очищая его от ржавчины. Ходи опрятным, ибо, погибнув, не будешь выставлен на посмешище из-за своего чистого вида. Самурай должен ежедневно готовиться к смерти, приготовляя себя к тому, чтобы не быть посмешищем в глазах врага». «Отчаянно сражайся, уважая врага. Никогда не следи за ходом сражения. Только тогда



1.3 Латы Самурая (9—10 века)

ты достигнешь многого, когда, не обращая внимания на окружение, станешь биться, как бешеный. Не думай о князе, не думай о родителях. Только идя этим путем, ты выполнишь свой долг перед владыкой и своими родителями».

Если у тебя есть выбор: бесчестно жить или славно умереть — умри. Если у тебя есть выбор: славно жить или славно умереть — выбери жизнь.

Самурай всегда должен помнить, что жизнь — фальшива. Есть только одна истина — смерть.

Каждое утро думай о том, как надо умирать, каждый вечер освежай свой ум мыслями о смерти и только так воспитывай свой разум и волю».

И в наше время во всех традиционных школах каратэ, являющихся по сути самурайскими, обучают не только рукопашному бою, но и технике владения оружием самураев, ставшим в наше время спортивными снарядами.

КАТАНА-КЕН — меч самураев. Умение владеть им было главным критерием в определении воинского мастерства. Сегодня умение владеть мечом пропагандируют не все школы КАРАТЭДО, более того, умение владеть мечом вылилось в новую дисциплину — КЕНДО.

КЕНДО берет начало в глубокой древности, однако оно было поднято до вершины воинского искусства лишь в XVII веке самураем МИЯМОТО МУСАСИ. Выбрав своей духовной системой дзен-буддизм, Мусаси усиленно предавался медитации. Его жизнь была сплошной медитацией. Он писал в связи с этим: «Когда я стою с мечом против своего противника, я забываю обо всем, даже о противнике. Все мое существо смыкается с окружающим миром». И все это включало в себя САМУРАЙСКОЕ ДЗЮЦУ. Другая ветвь — КАРАТЭ. Упор в ней делается на умение владеть руками и ногами, на разучивание высоких прыжков. Это направление со временем превратилось в спортивное КАРАТЭ без элементов духовного воспитания, внимание акцентировалось только на филигранной технике рук и ног, а также на владении бытовыми предметами, превратившимися в грозное оружие: САЙ — приспособление для посева риса, НУНТЯКУ — для обработки зерен. Этим искусством хорошо владели разбойники, наводнявшие Японию в старину.

Шло время: боевое искусство самураев и остальных жителей перемешивалось. Но в основе, как и в предлагаемой школе ДОШИНКАН, оставалось духовное развитие бойцов по канонам БУСИДО, кодекса чести самураев, а также техника боя руками и ногами в сочетании с владением прикладным оружием боя:

— мечом (КАТАНА-КЕН);
— двухметровой палкой (БО);
— трехлезвенным кинжалом (САЙ);
— двумя палками, связанными веревкой (НУНТЯКУ);

— рычагом с ручкой (ТОМФА);
— серпом (КАМА).

Как видно, многое из перечисленного оружия — обиходный инструмент крестьянского труда.

С середины четверти XIV до второй половины XVI в. Япония переживала период жестоких феодальных распрей. Сформировавшаяся к этому времени борьба ДЗЮЦУ, куда входило и то, что мы назвали самурайское каратэдо (способность воинов вести боевые поединки с помощью рук и ног), носила название «КОГУ СОКУ» (мои латы) или ТОДЭ, и была одной из основных в обучении самураев.

Период смуты коснулся и Окинавы, где шла интенсивная подготовка бойцов. Подобная система подготовки получила название ТЭ.

Часть этой борьбы смешивалась с традиционным ДЗЮДЗЮЦУ, образовывая новые стили в японском боевом искусстве.

В XVII веке мастер САКИГУТИ ЯСУГОКОРО создал школу борьбы ЯВАСИ — основу которой составляли броски с использованием силы нападавшего.

Позже, используя опыт борьбы ВУ-ШУ, мастер Широбен Акаяма создал новую систему борьбы, разработав несколько сот приемов самозащиты. Эта система — ДЗЮДЗЮЦУ (Джиу-джитсу) — существует до сих пор, наряду с каратэдо и дзюдо.

Тем временем на Окинаве началось объединение всех стилей борьбы.

С 1629 года все стили и направления борьбы на Окинаве называли ТЭ. Первым руководителем школы ТЭ стал ПЕЙЧИН ТАКА-ХАРА.

В 1830 году началось разделение Окинавского ТЭ на три самостоятельные школы со своей техникой и философией. Названия школ пошли от названий селений, где они получили наибольшее распространение. Это СЮРИТЭ, НАХАТЭ, ТОМАРИТЭ. Возглавляли эти школы Окинавского ТЭ соответственно МАЦУМУРА СОКОН, ПЕЙЧИН ОУДОМАН, МАКАБЭ СОКУМ.

Каждая из школ развивалась в соответствии с теми или иными философскими оттенками, претендуя на звание лучшей школы, что породило так называемую конкурентную болезнь, практически оставшуюся до сих пор, хотя в основе этой конкуренции лежит не качество той или иной школы, а мужество и совершенство бойцов самой школы.

В 1887 году появилось название КАРАТЭ — слово,

которое можно перевести как китайская рука (кулак). Отдавая должное основоположникам борьбы китайцам, тогда же к слову КАРАТЭ добавили слово ДО — путь, вкладывая во всю фразу глубокий смысл — дорога (пути) китайского кулака.

В конце прошлого века школы КАРАТЭДО на Окинаве возглавили: СЮРИТЭ — ИТОШИ ЯСУТСУНЕ, НАХАТЭ — КАНГУЛ, ТОМАРИТЭ — МАТСУМУРА КОСАКУ.

Каждая из этих школ борьбы дала направление многим другим. Из СЮРИТЭ вышли такие известные сейчас школы, как СЁТОКАН, СЮТОРЮ, ИТОСЮКАЙ, СЮДОКАН, СЁРИНРЮ. Из НАХАТЭ вышли ЙЕЧИРЮ и ГОЦЮРЮ. Из ТОМАРИТЭ — МАТСУБАЯМИ СЁРИНРЮ.

Рассматривая генеалогическую ветвь школы ДОШИНКАН, можно заметить, что она продолжает традиции следующих школ: ТОДЭ, КОГУ СОКУ, ОКИНАВАТЭ, СЮРИТЭ, СЮДОКАН.

Климатические условия Юго-Восточной Азии, ее религия способствовали возникновению именно там самобытной борьбы, получившей в дальнейшем название КАРАТЭДО.

Теплый, мягкий климат зимой и летом позволял обходиться легкой одеждой из хлопчатобумажной ткани. Посох, помогающий путнику (чаще — странствующему монаху) в дороге, в случае опасности становился грозным оружием в умелых руках.

По горным тропам трудно передвигаться в защитном одеянии, в кольчуге, в латах, поэтому многие одинокие воины и воинствующие монахи предпочитали оттачивать реакцию и сноровку в умении владеть мечом или палкой, что по сути являлось более надежным средством, чем каленая сталь кольчуг.

Религия, распространенная в Юго-Восточной Азии, явилась тем фундаментом, на который опираются все школы борьбы до сих пор. Буддизм — уникальная религия. Она воспитывает духовные и физические начала людей, заставляя их надеяться только на себя. Основную заповедь буддизма — «жить значит мучиться» — пронесло в своем сердце не одно поколение бойцов.

Центры цивилизаций способствовали совершенствованию рукопашных видов боевых искусств. Свыше 2000 лет существуют системы самообороны, доведенные до абсолюта.

Если мы рассмотрим исторический путь Европы и Азии в развитии техники боевых искусств, то увидим, что в Европе отдавали предпочтение совершенствованию техники самого оружия, в Азии — технике владения оружием. Даже порох, изобретенный в Китае для иллюминированных празднеств, в Европе превратился в грозное оружие.

История Европы оставила нам названия всевозможных видов вооружений: пулемет, гаубица, мортира, танк, крейсер, истребитель. Юго-Восточная Азия дала миру названия боевых искусств: ВУ-ШУ, АЙКИДО, КАРАТЭДО, КЕМПО, ДЗЮДО.

С древних времен в Европе воспевалось физическое совершенство, в Азии — духовное. Недаром направления культуризма — ШЕЙПИНГ и БОДИБИЛДИНГ — возникли именно на Западе, где никогда не могла появиться такая борьба, как КАРАТЭДО.

Школа ДОШИНКАН (европейская транскрипция) была образована в 1966 году мастером 10-го ДАНа, обладателем высшего красного пояса, обшитого золотыми нитками, одним из немногих мастеров того времени господином ИСАО из самурайского клана ИЧИКАВЫ, соединившего искусство борьбы с принципом добра, но не нашедшего понимания у себя на родине и уехавшего из Японии в 50-х годах нашего столетия.

Он много путешествовал по миру в поисках своего идеала борьбы, не похожего ни на что.

Европа сменялась Латинской Америкой, Африка — Соединенными Штатами, затем снова Европа. Много путешествуя, он постигал новые виды борьбы, обогащал свои знания знаниями Мира. В Мексике и США, Австралии и Африке, всюду, где он побывал, остались школы ДОШИНКАН, образовав единую цепь Всемирной Федерации КАРАТЭДО ДОШИНКАН. Сегодня она включает в себя тысячи школ по всему Миру. В десятках стран изучают КАТА, начало которых дала Окинава. Сейчас Центр КАРАТЭДО ДОШИНКАН — в Вене, столице Австрийской республики.

Господин ИСАО ИЧИКАВА впервые задумался о совершенствовании КАРАТЭДО с тем, чтобы в учениках постоянно развивались лучшие стороны личности, будь то спорт или искусство. Он стремится вывести КАРАТЭДО на уровень внутренней гармонии тела и духа, соединить принципы мягкого (ЦЮ) и жесткого (ГО) начал.

Огромное значение придается философии, которую можно было бы выразить словами Якоба Бёме: «Для кого мгновение — это вечность, а вечность — это мгновение, того не волнует мирская суета».

В основу обучения школы ДОШИНКАН поставлены базовые формы упражнений — КАТА.

Обладая высшим титулом ХАНШИ, присуждаемым только руководителям школ, господин ИЧИКАВА ведет занятия со всеми учениками, независимо от ранга. Он часто повторяет на тренировках, что каратэк не должен проверять свое мастерство на чем-то живом (человеке, животном, растущем дереве). Он говорит, что все живое имеет право на жизнь, ибо не мы дали им жизнь и не нам забирать ее.

Стержень системы подготовки в ДОШИНКАН стоит на КАТА, которых в школе свыше тысячи и которые изменяются во времени. Вокруг этого стержня формируются твердая подготовка, дыхательная подготовка, психологическая подготовка.

Что такое КАТА? КАТА — это специальные комплексы движений, включающие в себя все вероятные формы защиты и нападения, предназначенные для отработки техники выполнения приемов, техники боя, являющиеся медитативной формой духовного совершенствования, оттачивающие такие качества духа, как воля, рациональное мышление, мужество.

При медленном выполнении КАТА приносит хороший эффект бодрости. Это рекомендуется людям преклонного возраста. Твердая подготовка включает в себя специальные упражнения по укреплению суставов рук и ног, что необходимо в ТЭМАСИВАРИ (ТЭМАШИВАРИ) — следующем этапе подготовки.

В основу дыхательной подготовки положен принцип «поднятия энергетического уровня». Более полное развитие этот вид подготовки нашел себя у индийских йогов в науке о дыхании (ПРАНОЯМЫ), а также у китайцев в науке о регулировании дыхания (ЦИГУН). Все это отражено в школе ДОШИНКАН.

После образования нескольких направлений в ОКИНАВАТЭ в 1887 году появилось слово КАРАТЭ, объединяющее все направления в боевых искусствах, основу которых составляли удары руками, ногами, владении мечом, палкой и др. Но слово КАРАТЭДО в том смысле, которое ему придавалось, существовало недолго. Имперские амбиции Японии были до того сильны, что иероглиф «КАРА», обозначающий «Китай», заменили на «КАРА», обозначающий «Пустой», получив словосочетание «путь пустого кулака» (ср. с русским — победить врага голыми руками, т.е. без оружия). Под этим названием новая борьба стала захватывать континенты. В 1930 году на Окинаве начался процесс образования новых школ КАРАТЭДО. Некоторые школы, такие, как СЮРИНРЮ, СЕТОКАН, СЮТОРЮ, СЮДОКАН, порвали духовные связи с СЮРИТЭ и образовали свои направления и течения в технике борьбы, другие продолжили традиции СЮРИТЭ в школе СЕКАСИРЮ. В 1947 году закончилось окончательное физическое и духовное вырождение СЮРИТЭ, ТОМАРИТЭ и НАХАТЭ. Они не выдержали бремени традиционных воинских искусств и конкурентной борьбы со школами, вышедшими из них и существующими до сих пор.

Мастер КОНКЕН ТОЯМА, основатель и руководитель школы СЮДОКАН, из которой вышли школы ГОЦЮКАЙ (учитель, мастер 9-го ДАНа ИЗУМИТАВА КАНКИ), КЕЙКАН (мастер 9-го ДАНа ОНИСИ ЭЙЗО), ДОШИНКАН (мастер 10-го ДАНа ИСАО ИЧИКАВА), был убежденным традиционалистом. Он обучал своих учеников умению не только вести рукопашный бой, но и владению оружием самураев, которым сам фехтовал до глубокой старости. Его техника изумляла. Даже будучи глубоким стариком, он не раз выигрывал поединки на БО (палка) и БОКЕН (деревянный меч) у своих молодых учеников. Он умер, оставив нам в наследие несколько удивительных не похожих друг на друга школ. Один из его любимейших учеников, мастер ХАНАВЭ ТОСИН, продолжил его традиции в школе со старым названием СЮДОКАН.

Наряду с другими школами традиционного искусства в Японии во всех провинциях твердо обосновалась школа ДОШИНКАН. Возродившись из недр боевых искусств, школа ДОШИНКАН несет возможность миру прикоснуться к древним духовным ценностям, существовавшим в «Додже» сотни лет назад. Нерастворение идеалов традиций в сегодняшнем бытии и является наиболее ценной частью учения ДОШИНКАН.

Ката кьёку, пинан, ван-кан, тэн-ю, анна-ку и др. позволяют прикоснуться к многовековой традиции борьбы КАРАТЭДО ДОШИНКАН, глубже понять ее как школу боевого искусства, а не спортивного единоборства, пропустив через себя древние традиции КАРАТЭ, понять ее философию и красоту движений, ее дух и мировоззрение.

«Для кого время, как вечность, и вечность, как время — тот свободен от житейских хлопот» — и, если это является для тебя девизом в жизни, то ты поймешь, что новая школа КАРАТЭ ДОШИНКАН — твоя школа. И путь, на который ты хочешь вступить,— твой путь.

И пусть Бог благословит этот тяжелый, но благодарный путь познания истины, гармонии силы и духа.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

Основу технических приемов в каратэдо составляют блоки и удары руками, ногами, головой, в статическом положении и в прыжке. Техническим багажом знаний этих ударов и блоков можно овладеть за 6—7 месяцев ежедневных тренировок, но достичь совершенства в их исполнении невозможно. Стремление к этому — тяжелый, пропитанный пóтом путь — благородно. Приступая к занятиям, надо опираться на предыдущие знания положений, иначе вас постигнет разочарование в каратэдо. А для этого необходимо знать следующие постулаты, которые просты по выполнению и которые позволяют более успешно продвигаться по дороге совершенства. Это:

— положение центра тяжести
— сила и скорость удара (блока)
— умение расслабления
— постоянный самоконтроль.

В любом боевом искусстве положение центра тяжести зависит от положения тела в пространстве, т.е. от положения стойки. Умение правильно выбрать стойку в той или иной ситуации помогает сохранить равновесие там, где, казалось, сохранить его невозможно. Все тело должно двигаться гармонично, обеспечивая ему статическое равновесие. Если ноги стоят слишком широко — это обеспечивает хорошую устойчивость, но теряется подвижность, если ноги стоят узко, то достаточно легкого толчка для потери равновесия. Расположение ног и центра тяжести должно быть оптимальным, чтобы, не теряя равновесия, сохранить легкость и подвижность в бою.

В бою центр тяжести постоянно перемещается. Вес тела переносится с одной ноги на другую, позволяя маневрировать на поле борьбы, сохраняя в то же время подвижность. Умение быстро перенести центр тяжести из одной точки в другую определяется мастерством бойца, а мастерство вырабатывается годами.

Сила и скорость удара (блока) является основным компонентом для достижения победы в бою. И сила и скорость взаимосвязаны между собой. Обладая одной лишь силой, невозможно добиться преимущества в поединке, для этого необходима скорость. Сила удара во многом зависит от скорости, и эту зависимость мы опишем ниже, в следующих главах.

Умение сконцентрировать в одном движении всю свою силу во многом предрешает победу над противником. Умение концентрировать силу удара зависит от умения концентрировать сознание на этот удар, который должен идти из центра тяжести (центра концентрации энергии) танден, расположенного у основания пупка. Концентрация удара — это скорее всего волевой аспект, при котором расслабленные мышцы напрягаются в самый последний момент, усиливая силу удара в несколько раз.

Сразу после концентрации силы необходимо расслабить мышцы, чтобы они были готовы к дальнейшему действию. Необходимо постоянно тренировать попеременное напряжение и расслабление мышц — это необходимо для достижения мастерства в выполнении технических приемов.

Постоянный самоконтроль помогает своевременному напряжению и расслаблению мышц. Чем быстрее напрягутся мышцы, тем сильней и быстрей будет проведен прием.

Удар, нанесенный правильным приемом, невидим. Противник должен быть повергнут, не видя твоих рук.

При занятии каратэдо необходимо правильно регулировать свое психофизическое состояние. В психологическом плане нужно, выполняя прием, полностью отрешиться от всего вокруг, замкнуться в своем мире, что даст ощущение внутренней целостности — того великого чувства единения духа и тела, к которому стремились все аскеты Земли. В практическом плане оттачивать одно движение до абсолютного выполнения, используя для этого жизненную энергию «КИ», которой обладает каждый человек. Жаль, что повседневная жизнь мешает свободному течению этой энергии в теле. Каждый прием приучает к сознательным движениям и позволяет избегать при этом всяческого внутреннего напряжения. И каждая «связка» боевого воздействия закрепляется в памяти мышц.

Любое движение, будь то блок или удар, резкое и жесткое в исполнении, составляет единое целое с движением быстрым и молниеносным, как удар меча.

Психическое состояние безмятежное, лишенное всяких эмоций. Сила заключается в нейтральности чувств. Мы — часть вселенной, и вселенная — в нас. Энергия звезд протекает через нас, если мы открываем ей наши тела и наши сердца.

Три психических состояния:

1. Спокойствие:

Беспокойство ума извращает действительность бытия, искажает реальное состояние мира, страх парализует тело и мысли. Злость вызывает расход энергии и приводит к необдуманным поступкам.

При спокойствии появляется сосредоточенность.

2. Спонтанность:

Высшая форма импровизации присуща людям, никогда не теряющим присутствие духа.

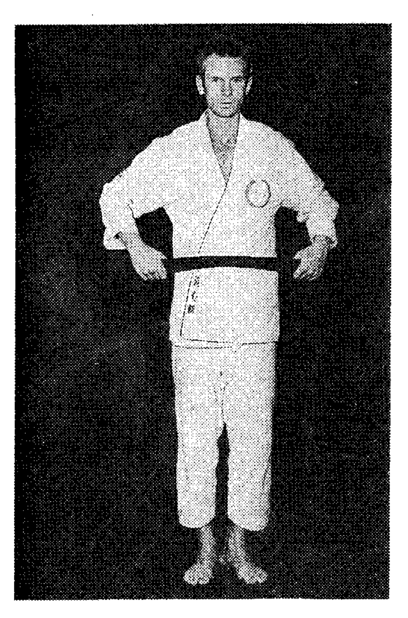
3. Восприимчивость:

Сверхчеловеческая способность определять действия того или иного человека по его внешнему состоянию, вазомоторике, является единством силы и воли, которая закладывается по кирпичику в течение многих лет упорных тренировок.

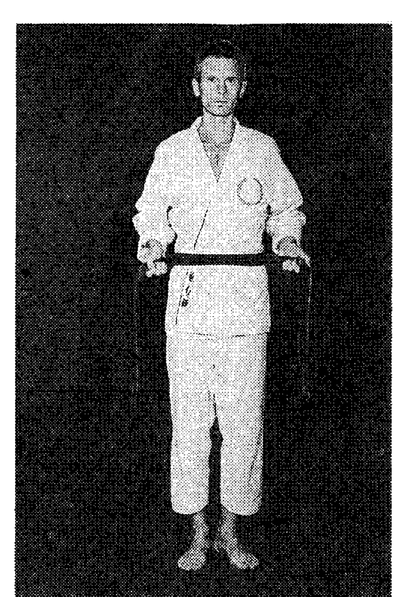
Эти три психических состояния описаны в книге Р. Хаберзетцера «Техника китайского бокса» и вполне приемлема к самурайскому стилю борьбы.

Начиная занятие, необходимо помнить, что, делая шаг в изучении каратэдо, мы прикасаемся к древнейшей культуре боевых искусств, к мировым цивилизациям древности. Мы окунаемся в мир благородства и мужества, положив на чашу весов свою порядочность и честь. Мы забываем, что такое ложь, пересекая невидимую линию, отделяющую зал от всего мира, и растворяемся в ДОДЖЕ всеми порами тела, испытывая непередаваемый трепет пред мастерством древних.

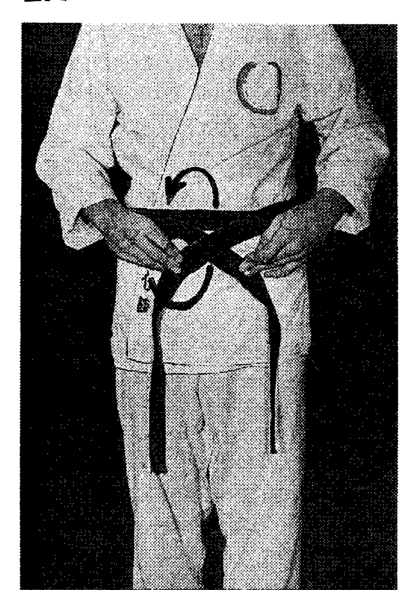
ДОДЖЕ — понятие широкое, оно включает в себя обозначение сообщества, тренировки и места, предназначенного для тренировок бойцов-каратэков. Оно являлось священным местом для самураев, куда запрещалось заходить в обуви, где нельзя было громко разговаривать, смеяться. Посторонний человек не мог пробраться в ДОДЖЕ, ибо приемы, разучиваемые в школе, были секретными. В ДОДЖЕ сохранилось иерархическое поклонение младшего старшему по знаку пояса, т.е. по уровню мастерства. Все, ступившие на путь совершенствования, обязаны ока-



2.1



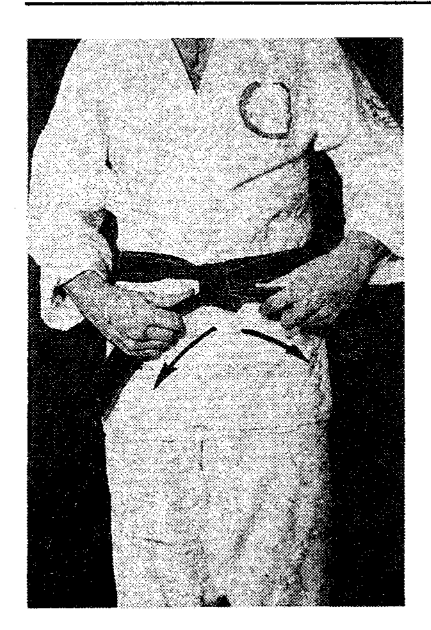
2.2



2.3



2.4



2.5

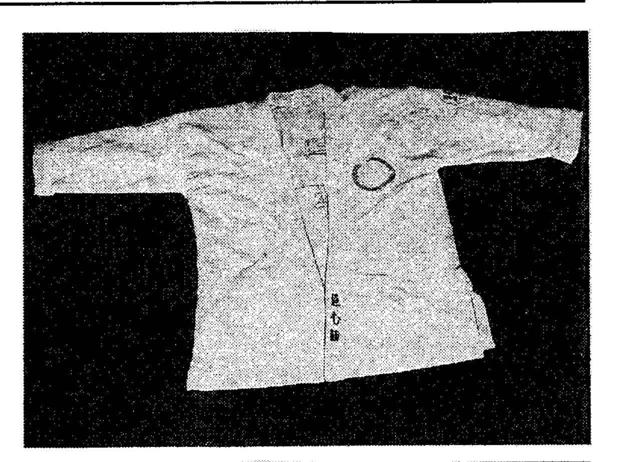


2.6

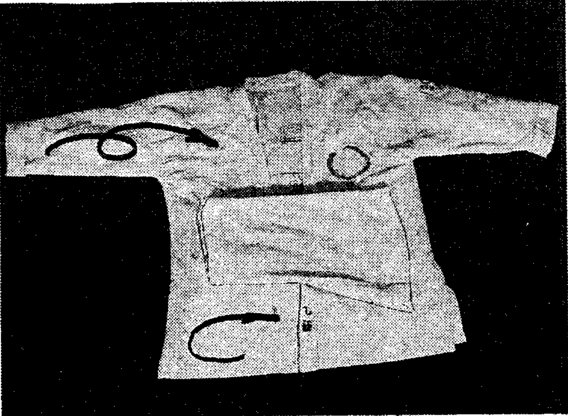
зывать уважение своим наставникам, инструкторам или учителям. За малейшее неповиновение нарушитель изгонялся из школы. ДОДЖЕ может быть залом, частью сада, где учитель выбрал место для занятий. Но где бы он ни выбрал это место, каратэки обязаны подготовить его для занятия каратэ. Очистить от мусора, а если это зал — тщательно вымыть. Каратэку положено приходить в додже в чистом ГИЙЕ — спортивной одежде, перетянутой поясом (ОБИ) соответствующего цвета.

Появление каратэка в более «высоком» поясе является грубейшим нарушением правил школы. Пояс должен быть повязан так, чтобы оба конца были на одном уровне. Правый конец пояса обозначает силу, левый — дух. На фотографии показан порядок завязывания пояса и порядок складывания ГИЙЯ — спортивной одежды каратэков.

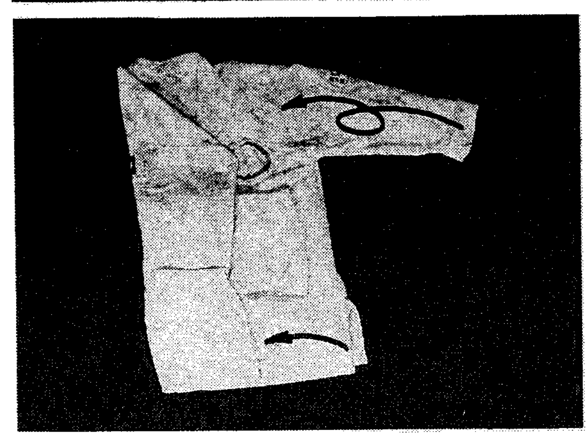
Перед тем, как войти в зал, каратэк обязан сделать поклон уважения стоя (ГИТСУ РЕЙ). Если же он опоздал, то он делает СЭЗАН РЭЙ — поклон на коленях.



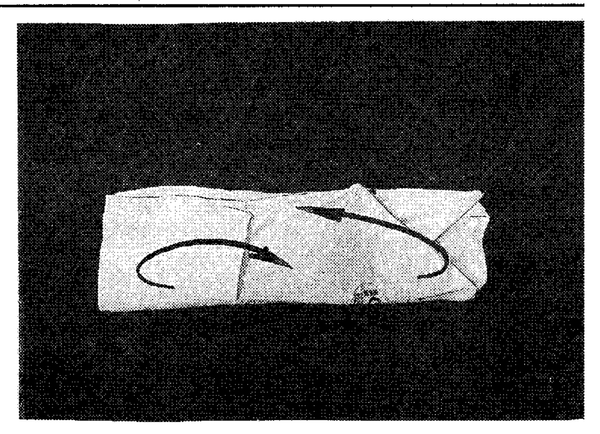
2.7



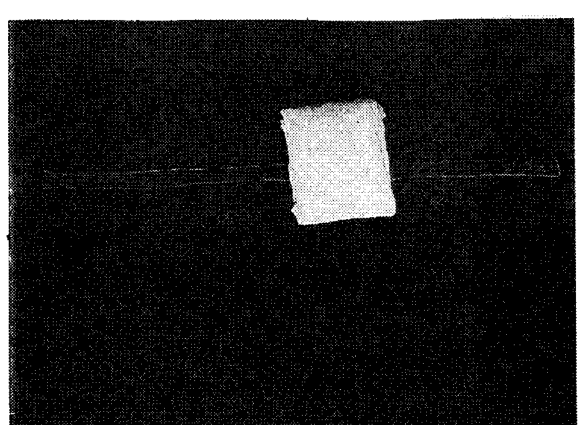
2.8



2.9



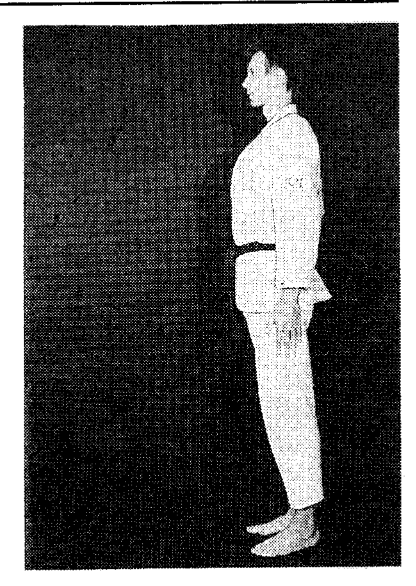
2.10



2.11



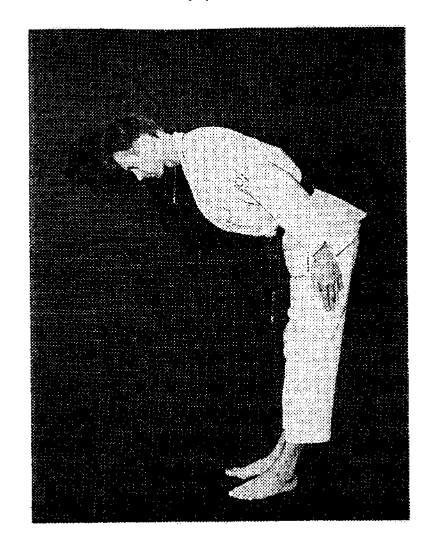
2.12



2.13

То же самое необходимо проделывать при выходе из зала. Сколько раз каратэк войдет и выйдет, столько раз он обязан сделать РЭЙ. Во время тренировок имеет право говорить только учитель, остальные обязаны слушать. Если учитель обращается к кому-нибудь, тот должен поклониться, а затем, выслушав учителя, поклониться еще раз.

Поклон делается из стойки МУСУБИ ДАТИ.



2.14

ЧТО ТАКОЕ СТОЙКА?

Стойка (ДАТИ) — это наиболее рациональное расположение тела в пространстве для ведения поединка, выполнения КАТА.

Стойки предназначены для обучения начинающих основам движения рук, ног, перемещений при ведении поединка и выполнении КАТА. Стойки делятся на оборонительные и наступательные, в зависимости от задачи поединка. В оборонительных стойках тело больше всего закрыто от возможной атаки противника. В наступательных стойках возможна атака руками или ногами практически без изменения положения тела в пространстве (разделение условно).

Медленно погружаясь в глубину истории, замечаем, что многие боевые стойки возникли из попыток древних мастеров подражать животным как в позах, так и в движениях. Они были начальным этапом изучения боевого искусства, в них была скрыта сущность человеческого состояния, его микромир и отношение к окружающим. Может, поэтому мы и попробовали разделить стойки на наступательные и оборонительные, которые отражают характер человека. В стойках скрыты возможные действия бойцов, удары, подсечки, уходы. В стойках скрывают свое психофизическое состояние, и от правильного ее выбора зависит во многом успех поединка. В каратэдо, как правило, во всех стойках позвоночник перпендикулярен земле (поверхности) и любой поклон вперед или назад — итог неправильного обучения.

Несколько основных требований к стойкам:

1. Равновесие должно сохраняться при любых ударах или блоках.

2. Центр тяжести всегда находится в контуре тела, крайними точками которого являются ступни ног.

3. Возможность в любой стойке нанести любой удар рукой или ногой. (В то же время надо знать предрасположенность проведения тех или иных блоков (ударов) в той или иной стойке.)

4. Возможность перехода из одной стойки в другую с максимальной скоростью.

5. Возможность обеспечения защиты тела (жизненно важных точек) в любых стойках.

Важно знать, что классическое положение стоек не всегда соответствует тому положению ног, которое мы принимаем при ведении боя. Единственно, что постоянно — это задача стоек, внутренне заложенная в них.

Изучение стоек — один из основных вопросов изучения каратэдо. Правильное расположение корпуса и ног в той или иной стойке играет немаловажную роль в силе удара.

Пример:

При нанесении прямого удара кулаком «ЦКИ» из стойки зенкутсу дати сила удара будет уменьшаться с изменением стойки (с принятием стойки) при более широком расположении ног.

Изучение стоек — один из важных разделов в каратэдо. Древние мастера, для укрепления мышц ног, стояли в той или иной стойке с весом в руках, который, иногда, превышал вес самого мастера. Нагрузки на ноги возрастали, укрепляя мышцы ног. Иногда опытные мастера становились на вершины двух вбитых в землю столбов, воткнув вокруг них свои мечи лезвиями вверх, так, чтобы любое падение со столбов вело к смертельному исходу. Используя этот психологический метод стимулирования мышечной и нервной системы, мастера древности могли стоять до нескольких часов подряд, превращая тренировку по укреплению мышц ног в медитацию.

Все описания стойки являются базовыми в начальный период обучения каратэдо дошинкан.

Для того, чтобы вам было легче постигнуть азы стоек, мы даем вам «следовое движение» при переходе из одной стойки в другую.

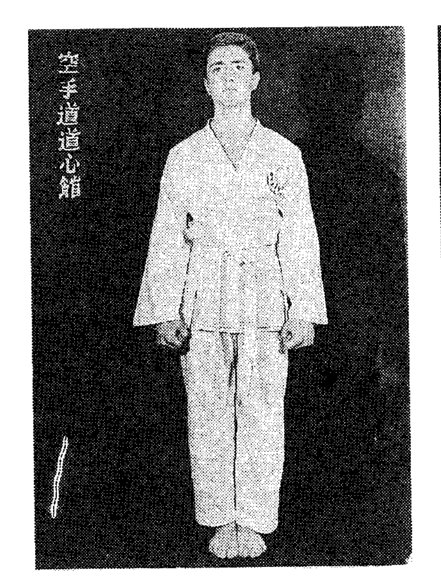
Для начала попробуйте встать в ту или иную стойку, затем перейти из одной стойки в другую, постоянно меняя комбинации переходов.

Например:

Из стойки ХЕЙКО дати перейти в стойку НАЙФАНТИ дати.

СТОЙКИ ОЖИДАНИЯ

1. ХЕЙСОКУ ДАТИ



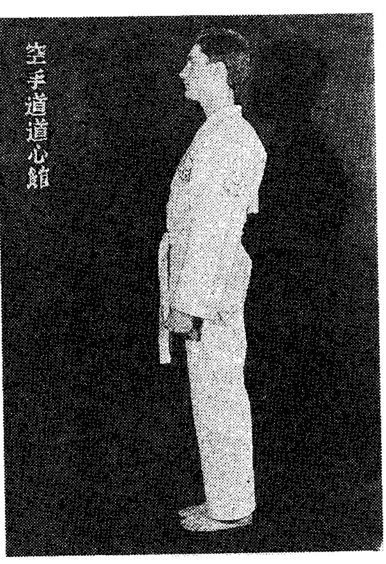
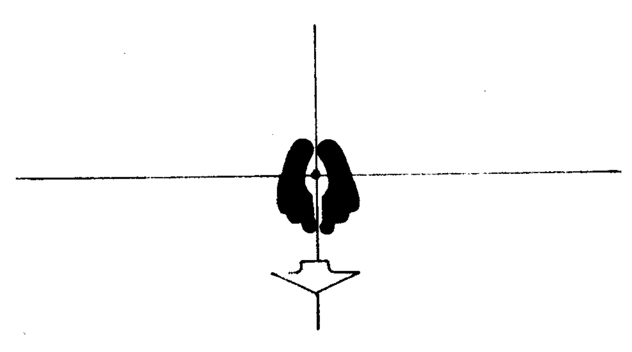


Схема 1



С этой стойки начинаются КАТА: НАЙФАНТИ, ВАНКАН, СИМПАТАН, другие КАТА.

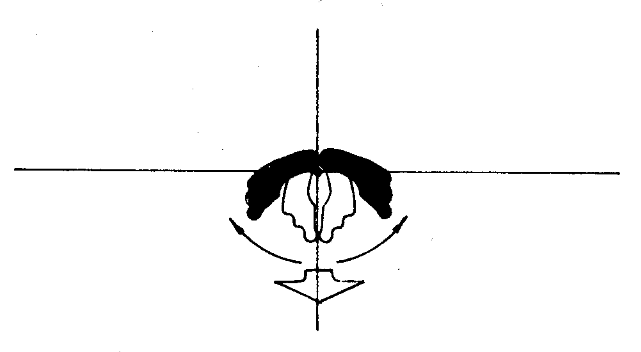
Ноги стоят вместе, чуть согнуты в коленях. Грудь развернута. Руки расслаблены. Взгляд направлен прямо. Напряжены мышцы живота. Во время стойки пальцы ног удерживают землю. Стойка ожидания.

2. МУСУБИ ДАТИ





Схема 2



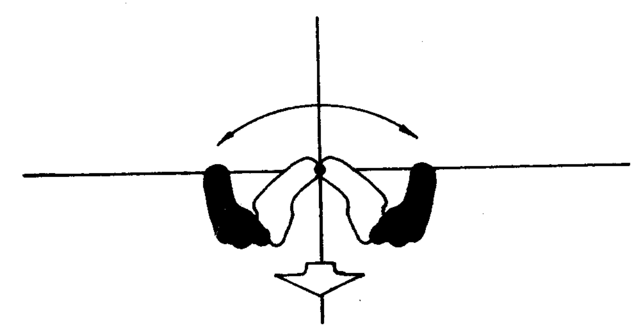
Стоять прямо. Плечи развернуты. Грудь поднята. Руки расслаблены. Пятки вместе, носки врозь. Расстояние между большими пальцами ног составляет три сжатых кулака. Стойка ожидания. Из этой стойки делают поклон (РЭЙ). Этой стойкой начинают и заканчивают исполнение всех форм КАТА.

3. УЧИХАТИ ДАТИ





3.5 Схема 3 3.6



Приподнявшись на носки из стойки МУСУБИ ДАТИ, развести пятки в стороны под углом 80—90°. Напряжение в носках сохраняется. Колени чуть согнуты. Стойка готовности. Сосредоточить внимание на области живота, где концентрируется «энергия» человека.

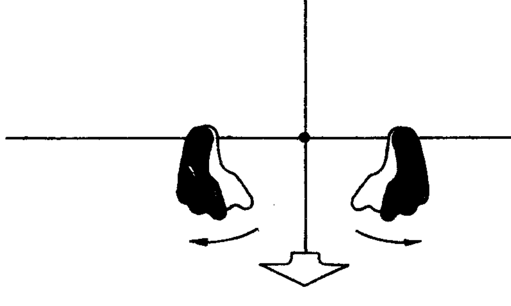
СТОЙКА ГОТОВНОСТИ

4. ХЕЙКО ДАТИ





3.7 Схема 4 3.8

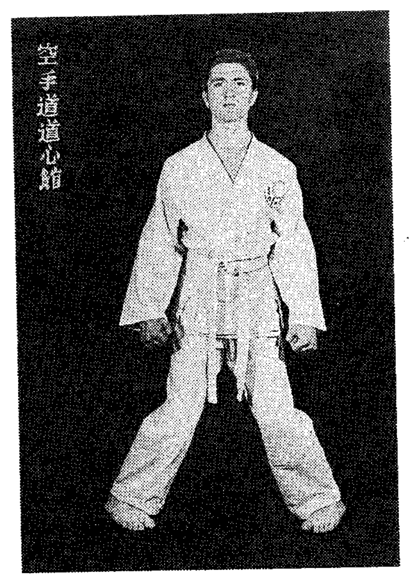


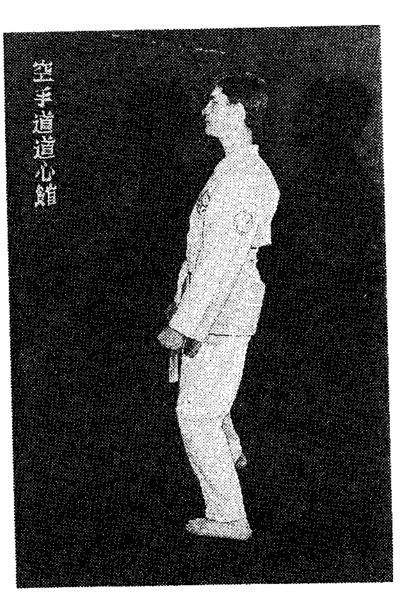
Из стойки УЧИХАТИ ДАТИ переносим центр тяжести на пятки и разводим ноги так, чтобы ступни ног были параллельны. Ноги чуть согнуты в коленях. Напряжение мышц ног и живота то же самое, что и в предыдущих стойках. Из этой стойки начинаются КАТА системы КЬЕКУ.

Стойка ХЕЙКО-ДАТИ — стойка, из которой практикуют перемещения в другие стойки.

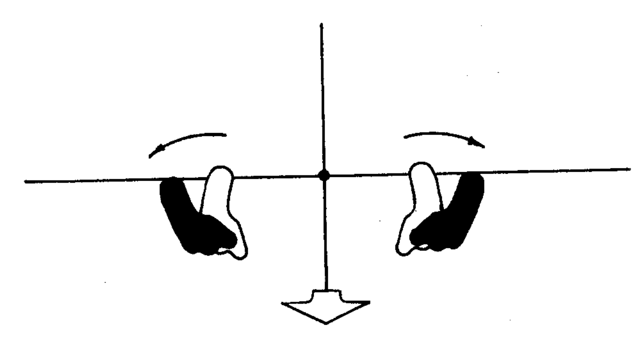
Вес тела распределен равномерно на обе ноги.

5. НАЙФАНТИ ДАТИ





3.9 Схема 5 **3.10**

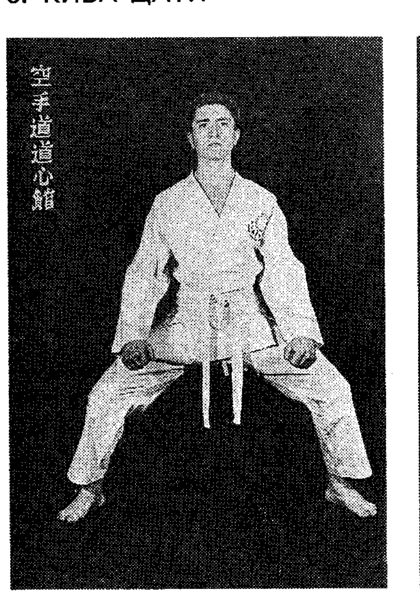


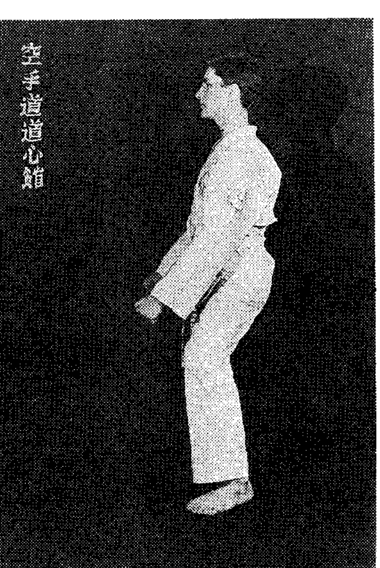
Из стойки ХЕЙКО-ДАТИ разводим пятки ног. Колени смотрят вовнутрь и чуть согнуты. Напряжены двуглавые и икроножные мышцы, мышцы живота. НАЙФАНТИ ДАТИ — основная стойка в КАТА НАЙФАНТИ, в которой все перемещения происходят в этой стойке.

Вес тела равномерно распределен на обе ноги.

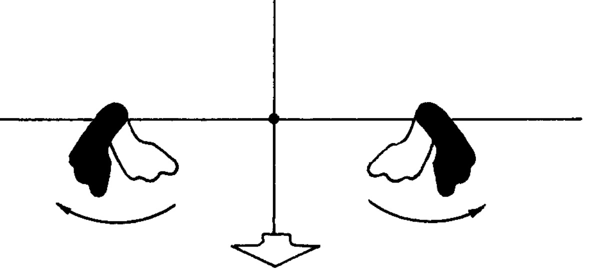
БОЕВЫЕ СТОЙКИ

6. КИБА ДАТИ





3.11 Схема 6 **3.12**

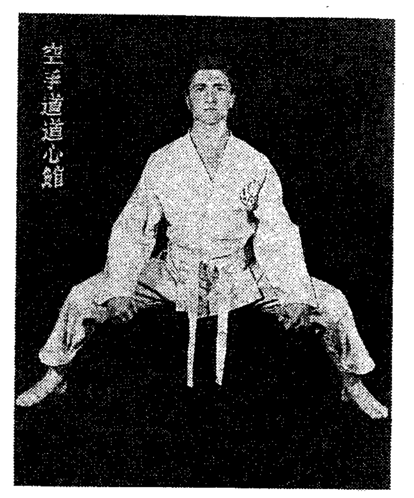


Перенося центр тяжести на пятки, разводим носки. Опускаем таз. Грудь развернута. Напряжены икроножные мышцы, мышцы живота. Стойка готовности. Из этой стойки начинаются КАТА системы ПИНАН.

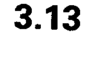
Возможные ошибки:

— корпус наклонен вперед
— таз сильно подан вперед
— ступни ног параллельны
— вес тела приходится на пятки ног
— колени сильно разведены в стороны

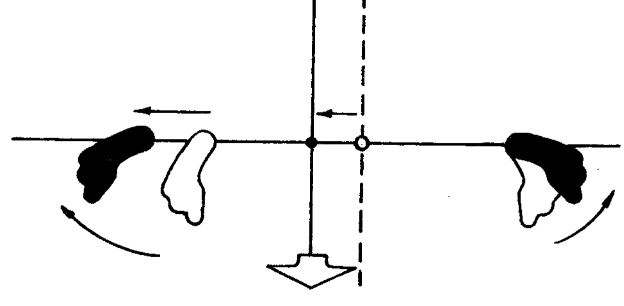
7. СИКО ДАТИ







3.13 Схема 7 **3.14**



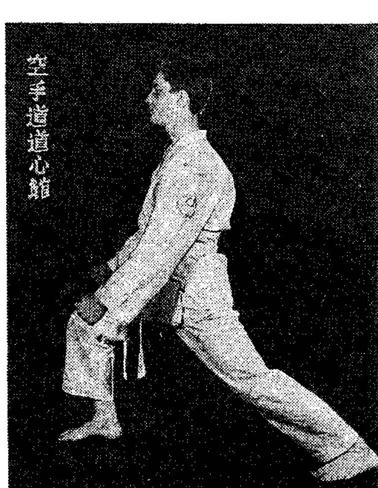
Из стойки КИБА ДАТИ отодвигаем ступню на 5—10 см шире, увеличивая расстояние между ногами, разводим носки в стороны, колени тоже сильно разведены в стороны. Ноги согнуты в коленях. Бедра расположены как можно ниже. Напряжение мышц по наружной дуге. Низкая стойка. В КАРАТЭ ДОШИНКАН СИКО ДАТИ встречается в КАТА ВАНКАН.

Возможные ошибки:

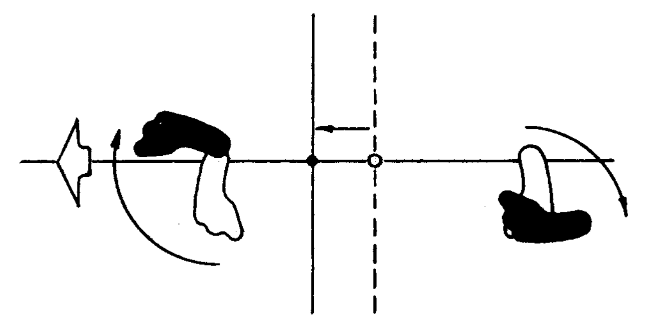
— корпус наклонен вперед
— колени разведены недостаточно широко

8. ЗЕНКУТСУ ДАТИ. Боевая стойка — наступательная





3.15 Схема 8 **3.16**



Из стойки ХЕЙКО-ДАТИ разворачиваемся на 90° вправо или влево. Вправо — на пятке правой ноги и на носке левой ноги. Нога, стоящая впереди, должна быть согнута в колене, а голень находиться перпендикулярно земле. Другая нога вытянута и чуть согнута в колене. Ступни ног параллельны. При опускании корпуса на колено ноги, находящейся сзади, между коленом этой ноги и пяткой другой ноги, стоящей впереди, должно уместиться два-три кулака. В ноге, стоящей впереди, напряжена четырехглавая мышца, в ноге, стоящей сзади — двуглавая. Корпус

развернут. Грудь разведена. Напряжены мышцы живота. Основная масса тела приходится на ногу, стоящую впереди.

Возможные ошибки:
— неправильно распределен вес тела
— нога, находящаяся сзади, выравнена в колене
— пятка ноги, находящаяся сзади, оторвана от пола
— корпус развернут и не перпендикулярен направлению движения
— ступня передней ноги направлена наружу.

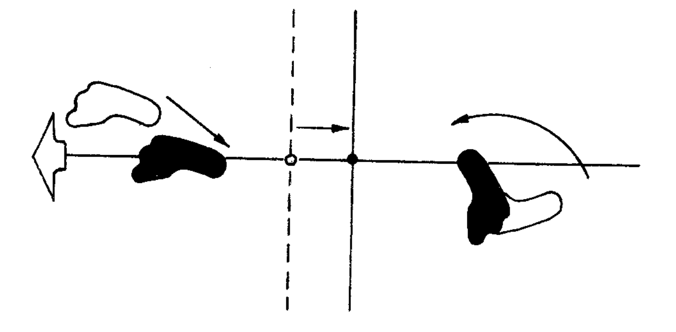
9. КОКУТСУ ДАТИ — боевая стойка — оборонительная







3.17 Схема 9 **3.18**



Из стойки ЗЕНКУТСУ ДАТИ, приподнявшись на носок ноги, стоящей сзади, развернуться так, чтобы между ступнями образовался угол, равный 90—110°. Центр тяжести перемещаем ближе к ноге, стоящей сзади. Ноги согнуты. Корпус развернут. Напряжены четырехглавые мышцы.

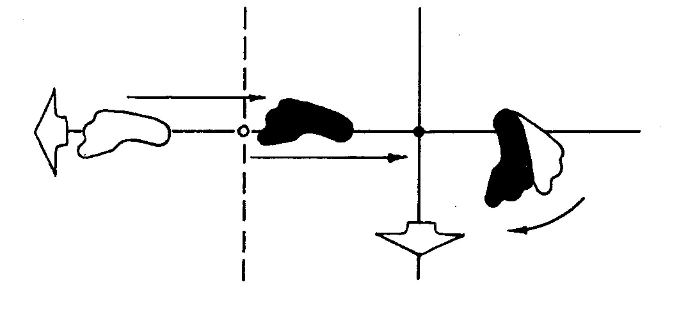
Возможные ошибки:
— сильно согнута нога, стоящая впереди
— ступня ноги, находящейся сзади, сильно развернута наружу
— вес тела находится на середине расстояния между ступнями ног.

10. КАГИ ДАТИ — боевая стойка — наступательная





3.19 Схема 10 **3.20**



Из стойки КОКУТСУ ДАТИ подтянуть ногу на 15—20 см к опорной ноге, затем перенести центр тяжести на середину между ног и выпрямить колени. Напряжены мышцы живота. Угол между ступнями ног равен 80—90°.

Возможные ошибки:

— ноги в коленях сильно согнуты
— корпус не развернут в сторону впередистоящей ноги.

11. НЕКОАТИ ДАТИ — боевая стойка — оборонительная

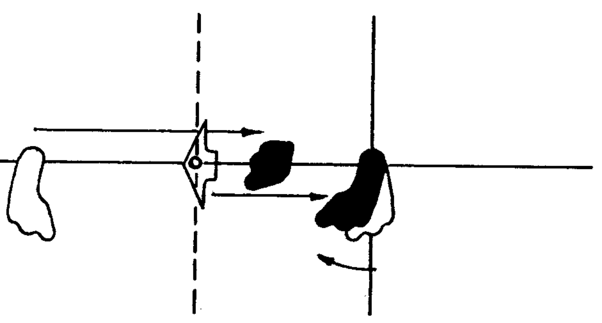


3.21



3.22

Схема 11



Из стойки ХЕЙКО-ДАТИ развернуться на 90° и перенести центр тяжести на ногу, стоящую сзади (опорную ногу). Другую ногу поставить на носок. Вес всего тела приходит-

ся на опорную ногу. Переход можно совершить путем переноса центра тяжести на заднюю ногу в стойке КАГИ ДАТИ.

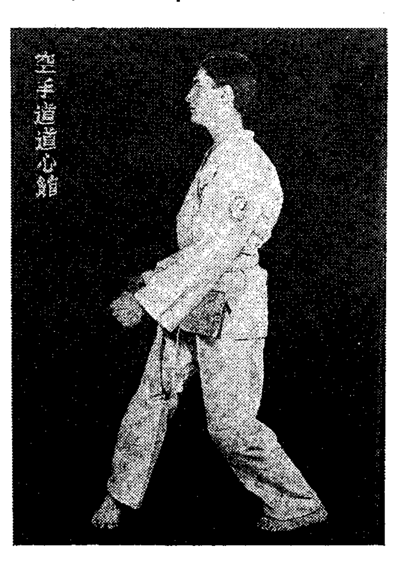
Возможные ошибки:

— вес тела не перенесен на опорную ногу
— опорная нога не согнута в колене
— бедро в опорной ноге не выставлено наружу.

12. САНТИН ДАТИ (песочные часы) — оборонительная

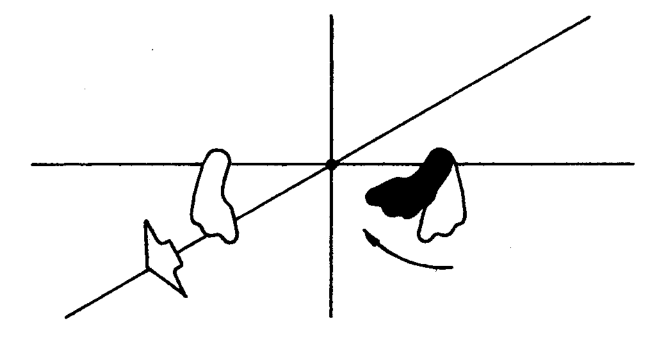


3.23



3.24

Схема 12



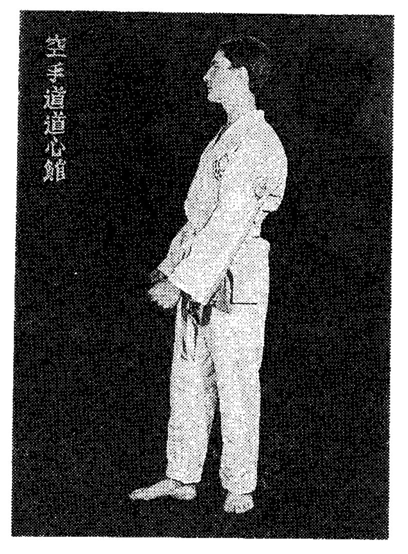
Из стойки ХЕЙКО-ДАТИ одну из ступней развернуть на 45°. Колени свести вовнутрь, напряжение мышц то же самое, что и в НАЙФАНТИ ДАТИ.

В стойке выполняются «энергетические» КАТА. Например, САНТИН СЁДАН.

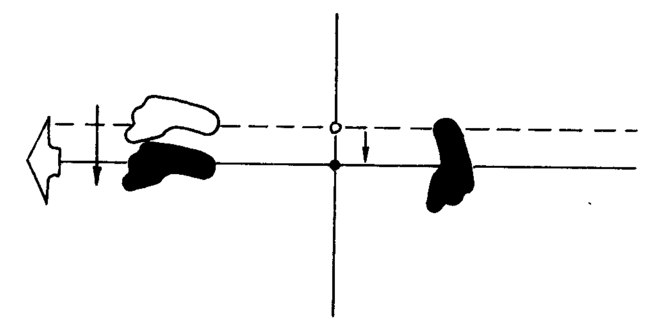
Возможные ошибки:
— развернуты обе ступни ног
— вес тела приходится на ногу с развернутой вовнутрь ступней.

13. РЕЙНОЙ ДАТИ (Т-образная стойка) — наступательная





3.25 Схема 13 **3.26**



Переход из стойки КАГИ ДАТИ.

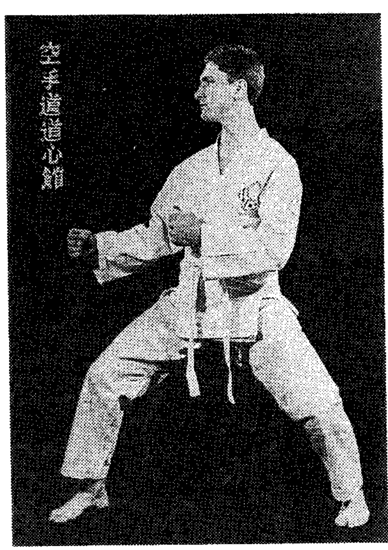
Стоять ровно, грудь развернута, кулаки сжаты. Напряжение в ногах и животе. Колени чуть согнуты.

Стойка готовности.

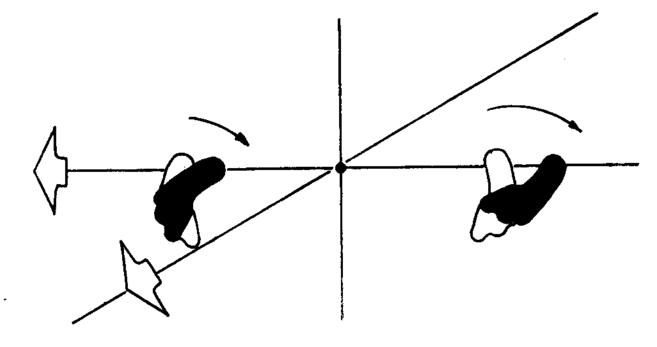
Возможные ошибки:
— вес тела на ноге, находящейся сзади
— ноги или сильно согнуты в коленях, или сильно выпрямлены.

14. ФУДО ДАТИ — боевая стойка — наступательная





3.27 Схема 14 **3.28**

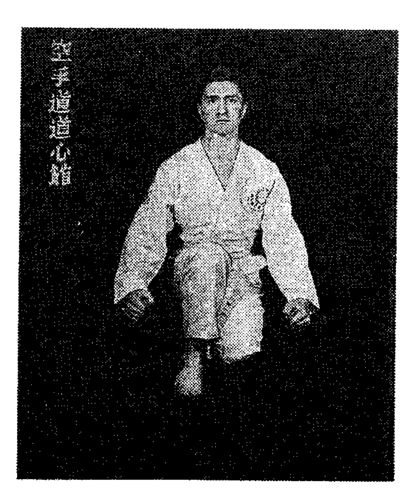


Из стойки КИБА ДАТИ развернуться на 45° вправо или влево. Колени согнуты, напряжены. Живот напряжен. Кулаки сжаты. Боевая стойка. В этой стойке, довольно часто, отрабатывают технику владения мечом — КАТАНА КЕН.

Вес тела распределен между ногами равномерно.

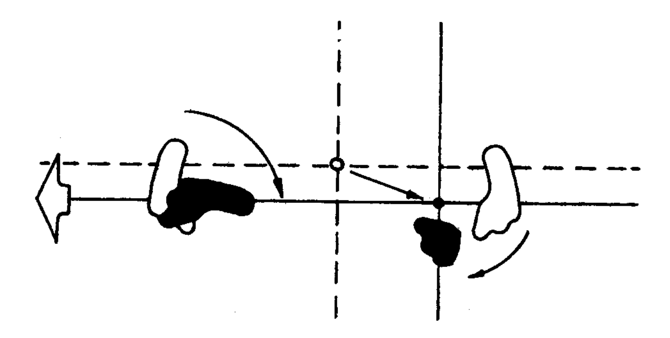
Возможные ошибки:
— колени сведены вовнутрь
— корпус подается вперед
— вес тела смещен к одной или другой ноге.

15. ЦЗИГО ДАТИ (ГЕДАН ДАТИ) — боевая стойка — оборонительная





3.29 Схема 15 **3.30**



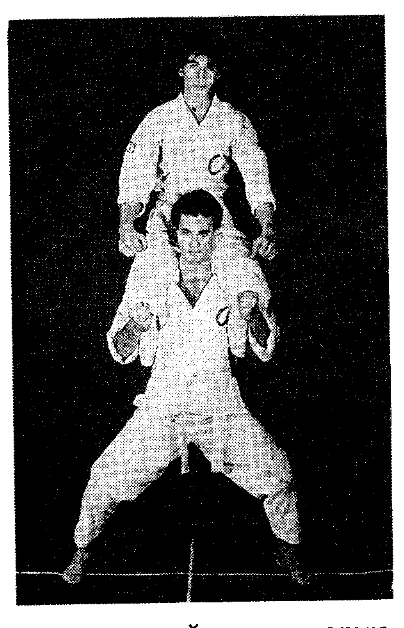
Из ХЕЙКО-ДАТИ сесть в нижнюю стойку. Вес тела приходится на «заднюю» (опорную) ногу. Корпус держать ровно. Кулаки сжаты. Грудь напряжена. Колени не разводить.

Очень важно знать, что напряжение ВСЕХ мышц ослабляет стойки, но во всех стойках живот должен быть напряжен. В области живота находится жизненная сила

(КИ), которую необходимо концентрировать. Стойка встречается в КАТА КЬЁКУ САНДАН.

Возможные ошибки:
— разведены колени ног.

а. Тренировка стоек



А I

Эффективность приема зависит от стойки, в которую надо переместиться для нанесения удара, и скорости этого перемещения. Все это позволяет направить в заданную точку всю суммарную скорость, состоящую из скорости перемещения и скорости нанесения удара. Кроме силы удара, хорошая стойка обеспечивает стабильную устойчивость, необходимую для концентрации энергии при нанесении удара. Из законов физики известно, что всякое действие вызывает противодействие. Этот принцип положен в основу всех ударов каратэдо. На основании данного принципа сила противоположной руки добавляет мощность в ударную руку (ЦКИ), а это добавляет силу удара, суммарно состоящую из скорости перемещения + скорость ударной руки + скорость противоположной руки, идущей в обратную от удара сторону.

Синхронность всех этих ударов обеспечивается ежедневными занятиями каратэдо.

Для укрепления мышц ног существуют несколько спо-

собов, позволяющих свободно стоять в вышеназванных стойках. Эти тренировки делятся на статические и динамические. Один из способов — стоять в статической стойке с грузом или без него (в зависимости от тренированности) не менее 15—20 минут за тренировку.

Динамическая тренировка предназначена для укрепления мышц ног в движениях: приседании, прыжках.

Стойка — это обязательный элемент тренировки спортсмена, занимающегося КАРАТЭДО.

б. Перемещения в стойках

Любые перемещения в стойках не обходятся без приставления одной ноги к другой, кроме случаев перехода из одной стойки в другую.

Перемещения прямо, назад, вправо, влево происходят без изменения высоты уровня стойки, то есть без качания корпуса вверх-вниз. Переходы (перемещения) происходят плавно, но быстро. Центр тяжести при этом переносится на носки ног, что дает возможность более твердо стоять на ногах при переходах.

Сейчас мы приступаем к одному из главных элементов в КАРАТЭДО — элементу, название которого — ПЕРЕМЕЩЕНИЯ.

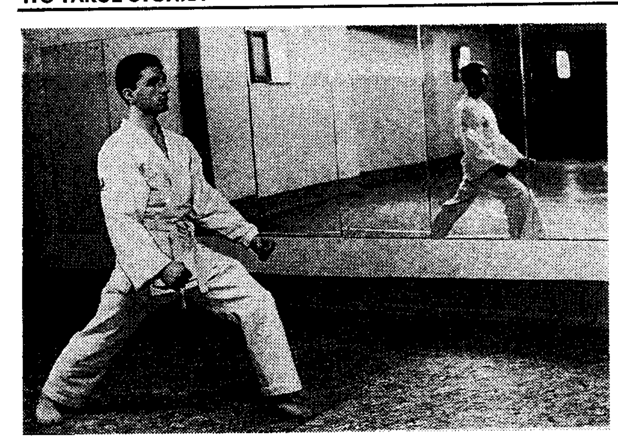
После изучения и отработки статических позиций необходимо приступить к переходам из статических положений в динамические, в процессе которых вырабатывается скорость передвижения из одной стойки в другую.

Необходимо обратить внимание на то, как надо двигаться во время переходов. Существует несколько правил, придерживаясь которых можно быстро и правильно научиться технике перемещений.

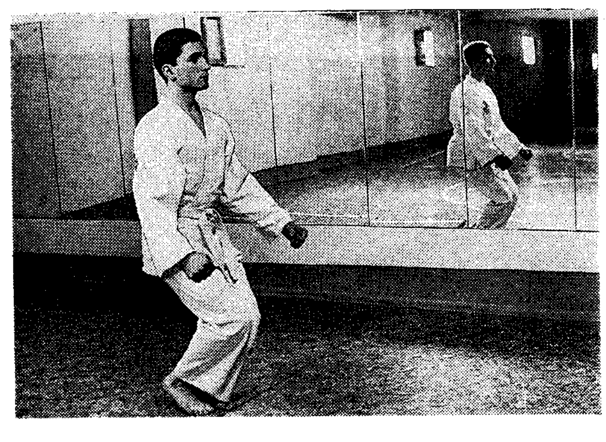
1 ПРАВИЛО: Во время перемещения ступни ног почти не отрываются от пола. Надо передвигаться, скользя по его поверхности, как это делает конькобежец на льду.

2 ПРАВИЛО: Вес тела перемещается только тогда, когда нога, которая двигалась в процессе перемещения, полностью оперлась ступней о пол.

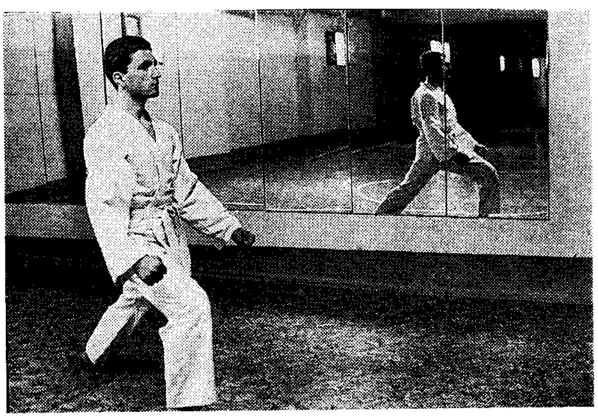
Пример: перемещения в стойке ЗЕНКУТСУ ДАТИ.



б.1

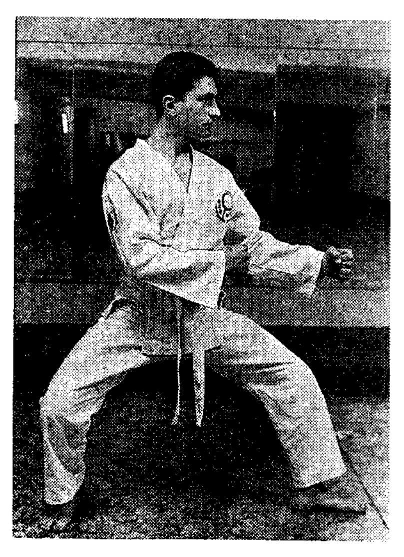


б.2

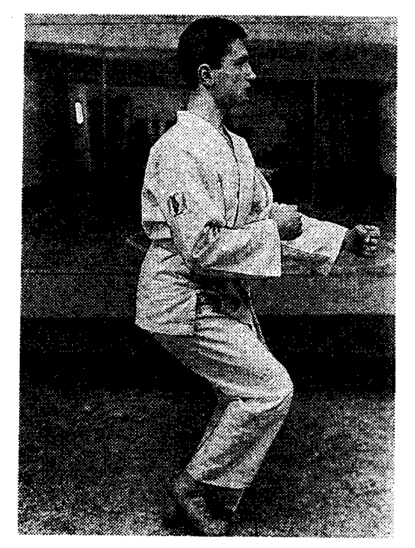


б.3

б. 4; б. 5; б. 6. Пример: перемещения в стойке КОКУТСУ ДАТИ.



б.4



б.5



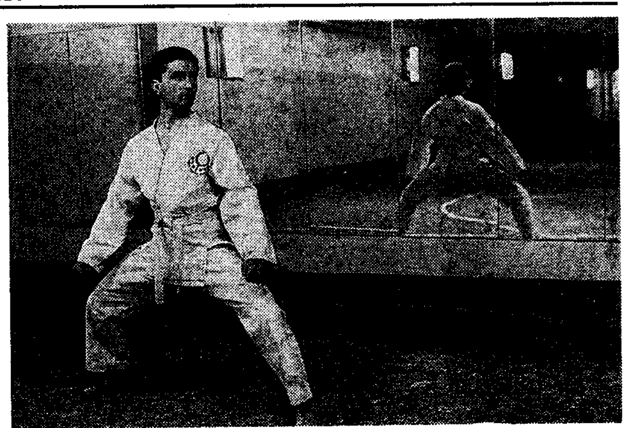
б.6

б.7; б. 8; б. 9. Пример: перемещения в стойке КИБА ДАТИ.

б. 10; б. 11; б. 12. Пример: перемещения в стойке ДЗИТО ДАТИ.

б. 13; б. 14; б. 15. Пример: перемещение в стойке САНТИН ДАТИ.

б. 16; б. 17; б. 18. Пример: перемещения в стойке НАЙФАНТИ ДАТИ.



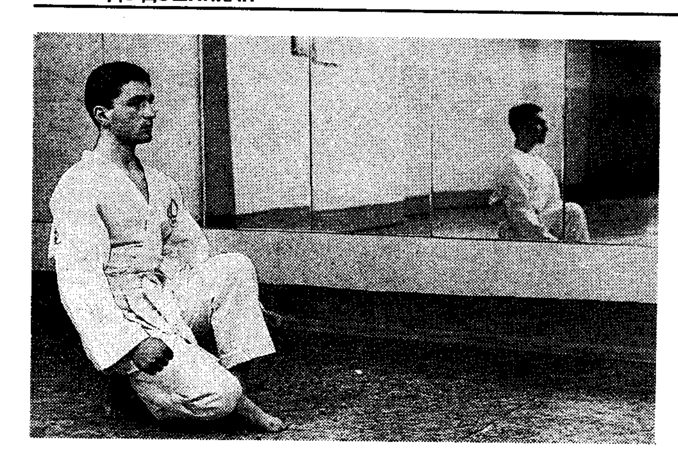
б.7



б.8



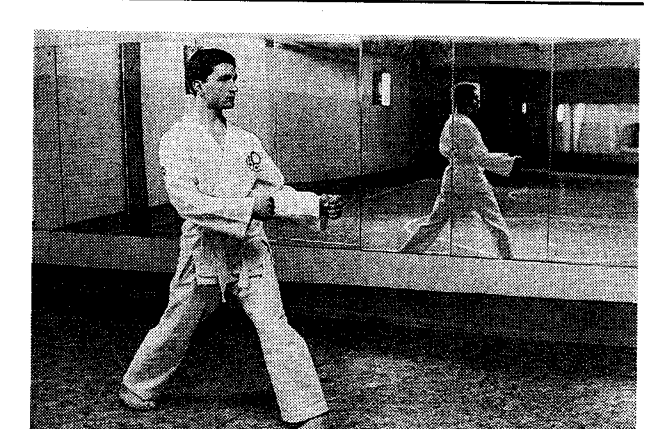
б.9



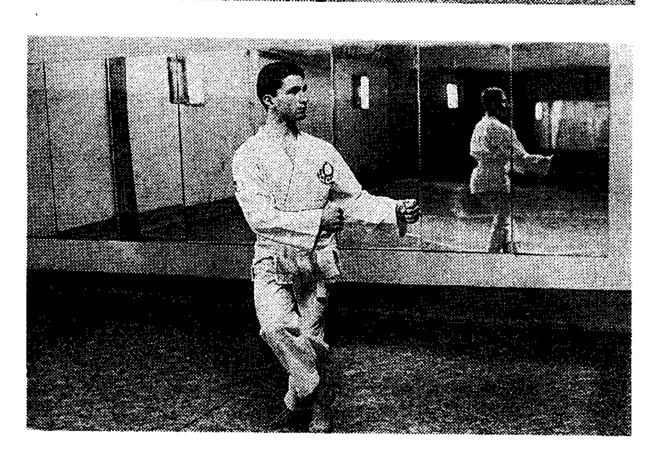
б.10

б.11

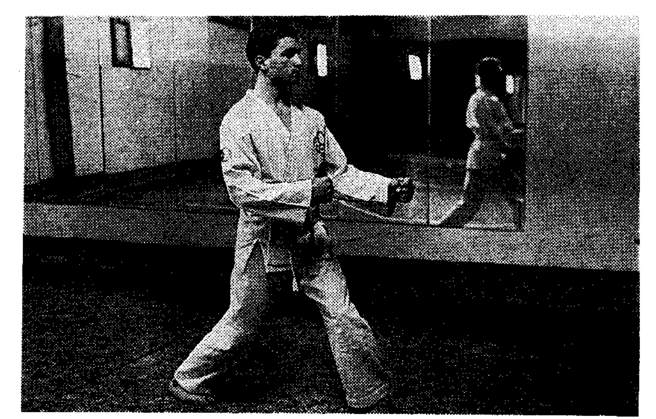
б.12



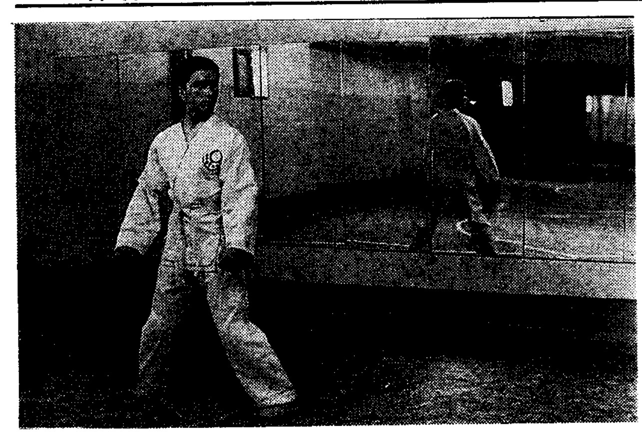
б.13



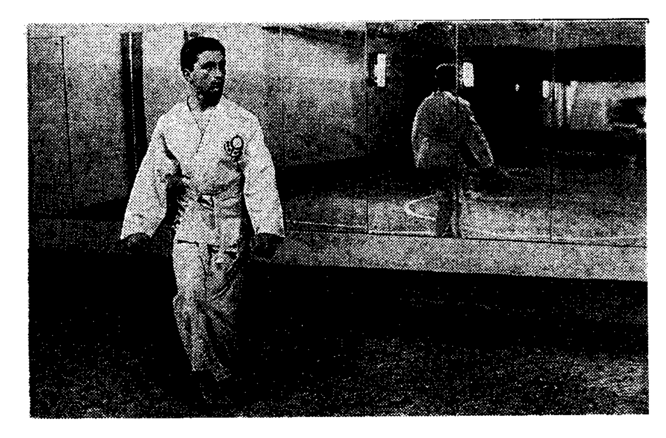
б.14



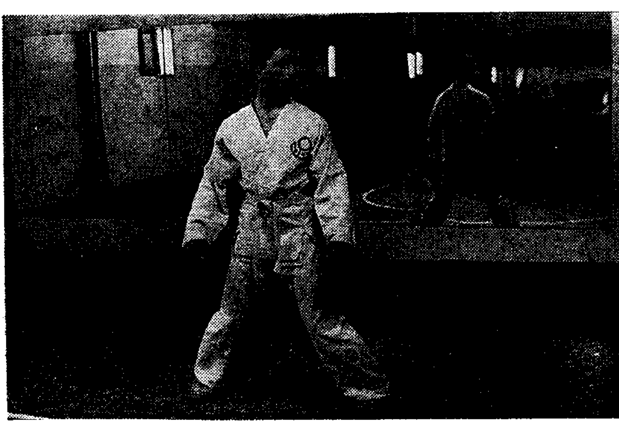
б.15



б.16



б.17



б.18

в. Тренировка перемещений

Перемещения в стойках постоянно отрабатываются на первоначальном этапе тренировки, так как правильное перемещение есть основа правильного перемещения в КАТА.

Техника перемещения в стойках отрабатывается с тяжестью или без нее, но с обязательным фиксированием в памяти техники перемещения.

Во время перемещения тело должно быть расслаблено, за исключением мышц ног и живота.

Главное при передвижениях — не смещать центр тяжести, это может привести к падению и, следовательно, к проигрышу в бою (СЭНТО).

Движение вперед и назад должно иметь одинаковую скорость. Если Вы решили атаковать противника прыжком (ТОБИ) из какой-либо стойки, то для толчка делается не более одного шага, но лучше атаковать без шага, прямо из стойки.

Ниже остановимся на методических рекомендациях по технике перемещения.

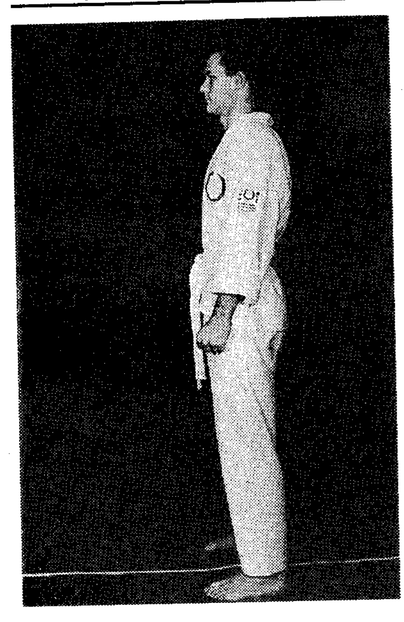
г. Методические рекомендации по изучению техники перемещения

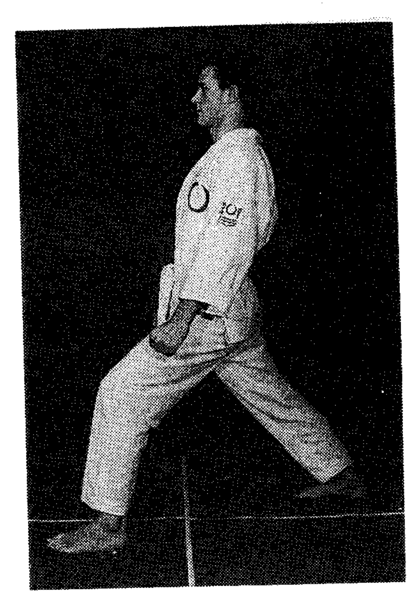
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ является одним из основных боевых элементов, который начинают разучивать с первых занятий КАРАТЭДО.

Почти во всех школах разучивают технику перемещения, обращая внимание на правильное положение тела в пространстве в процессе перемещения, скорость перемещения, длину шага.

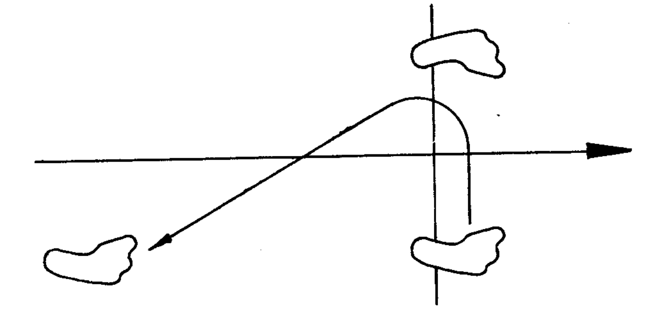
Для того, чтобы легче воспринимался изложенный ниже материал, мы разделим всю методику перемещения на несколько уроков, каждый из которых надо повторять в течение месяца. Тем, кто решил заняться КАРАТЭДО самостоятельно, повторять ежедневно.

В каждый урок мы включили диаграмму перемещения, обращая внимание только на ноги. Процесс обучения перемещению состоит из 30—40% времени на каждой тренировке вне зависимости от целей этой тренировки. На каждом уроке мы будем рассматривать технику перемещений в контексте с задачами урока. На них будет указано время тренировок перемещения, ошибки, которые сопровождают занимающихся на начальном этапе.





в.1 Схема 16 в.2



Итак,
УРОК ПЕРВЫЙ 8—10 часов.

Технику любого перемещения необходимо начинать со стоек, известных занимающимся. И только после того, как эта стойка отрабатывалась некоторое время, начинать изучать слабые стороны этой стойки, технику перемещения и повороты в этой стойке.

Начальный период обучения занимающихся методикой перемещения начинается с принятия этой боевой стойки из стойки учебной или ожидания.

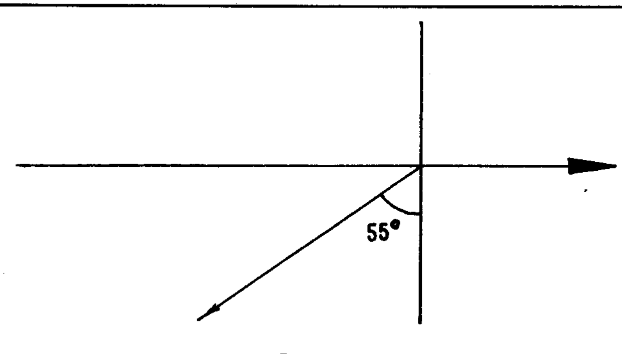


Схема 17

Пример № 1. Из стойки ХЕЙКО ДАТИ необходимо принять стойку ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ (схема 16) и 2 фото (перекрестия показывают центр тяжести стойки)

Для этого переносим центр тяжести на левую ногу, правую подтягиваем к левой ноге так, чтобы опорой для правой ноги служила подушечка под большим пальцем ноги, затем тянем ногу назад по диагонали на угол 50—55° (схема 17)

Как было сказано выше, возможно изменение высоты положения при переходе из одной стойки в другую. Этот переход выполняется не менее 100 раз. На первоначальном этапе после перехода в ЗЕНКУТСУ ДАТИ необходимо проверить положение ног. Необходимо знать, что в стойке ЗЕНКУТСУ ДАТИ ступни ног параллельны и нога, находящаяся сзади, чуть согнута в колене. Тест на правильное принятие стойки ЗЕНКУТСУ ДАТИ:

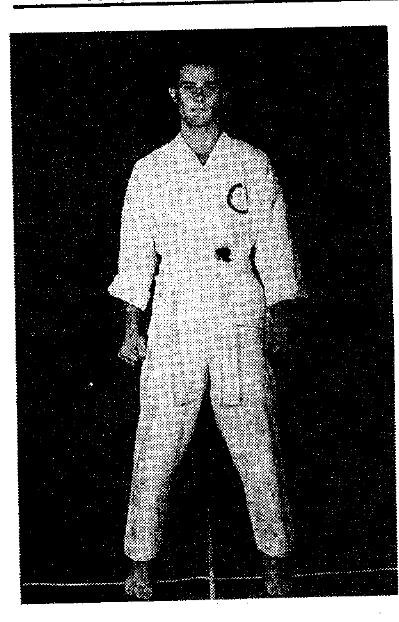
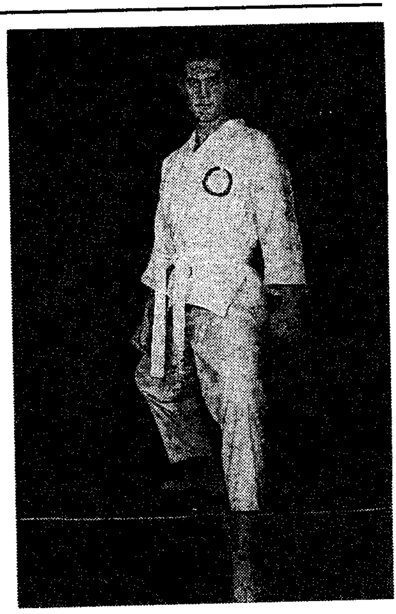
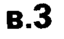
Вытянуть параллельно руки перед грудью. Пальцы рук должны быть на одном уровне. Этот переход можно совмещать с отработкой того или иного блока руками. Например, с блоком ГЕДАН БАРАЙ или др.

Пример № 2. Из стойки ХЕЙКО ДАТИ принять стойку КОКУТСУ ДАТИ (схема 18), в. 3 и в. 4.

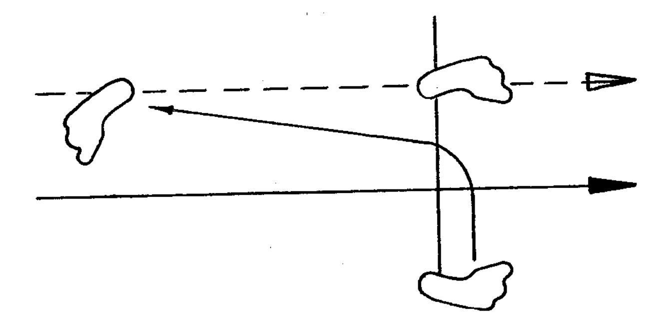
Переносим центр тяжести на левую ногу. Правую подтягиваем к левой ноге так, чтобы опорой для правой ноги служила подушка ступни под большим пальцем. Затем тянем ногу строго назад. Необходимо знать, что ступни ног в стойке КОКУТСУ ДАТИ разведены относительно друг друга на угол от 90° до 110°.

Пятки в этой стойке расположены на одной осевой линии.

Техника перехода отрабатывается не менее 100 раз за тренировку.

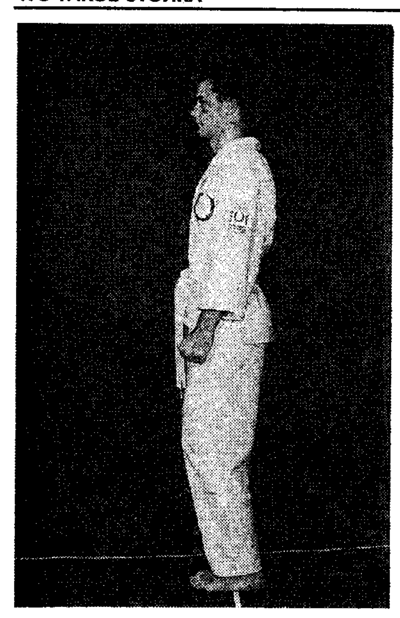
в.3 Схема 18 в.4



Для перехода в стойку ДЗИГО ДАТИ необходимо оторвать пятки от пола, перенести вес тела на носки ног, затем развернуться на 90° вправо или влево и опуститься в стойку.

Так как переход из стойки ХЕЙКО ДАТИ в стойку ДЗИГО ДАТИ есть в КЬЁКУ САНДАН КАТА, то этот переход тренируется вместе с элементом из этого КАТА. С блоком ГЕДАН БАРАЙ. Остальные стойки отрабатываются аналогично вышеописанным.

После того, как ученики овладели навыками перехода из стойки ожидания в боевые стойки, мы предлагаем




в.5 в.6

комплексную тренировку обучения перехода вперед-назад.

Из положения ХЕЙКО ДАТИ переходим в стойку МИГИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ, затем опять в стойку ХЕЙКО ДАТИ, а потом в стойку ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ. Это один цикл. Таких циклов необходимо сделать не менее 100—150 раз за одну двух-трехчасовую тренировку.

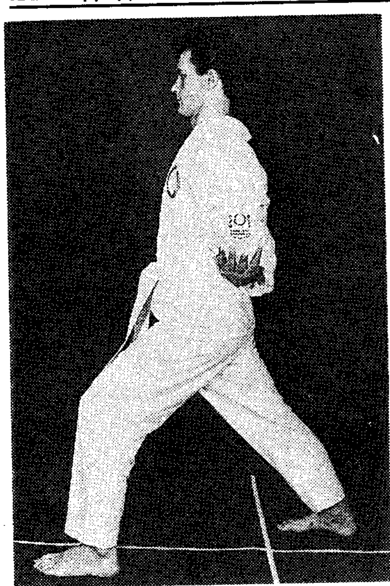
— затемненные следы
показывают первое положение
— светлые следы —
второе положение

Ошибки, сопровождающие учеников:
— во время перемещения нога не приставляется к опорной ноге
— корпус наклоняется вперед
— происходит качание корпуса вперед-назад.

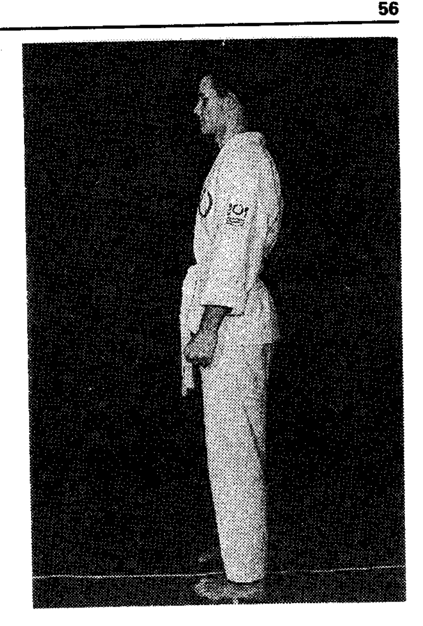
Урок второй, 25—30 часов обучения

На втором уроке усложним задачу путем изучения перехода из одной боевой стойки в ту же стойку при движении вперед-назад, вправо-влево.

Пример 4. Переход из стойки МИГИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ в стойку ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ. Схема 21.



в.7



в.8



в.9

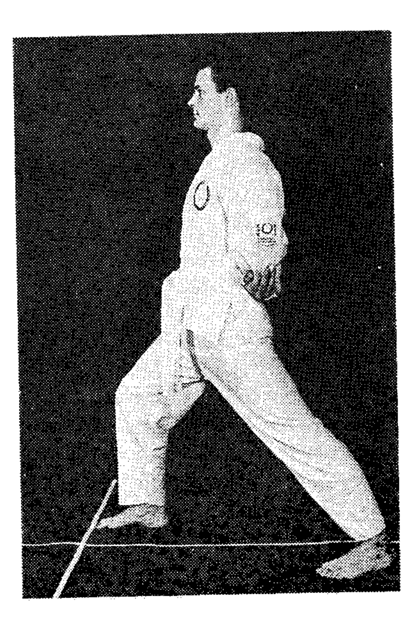
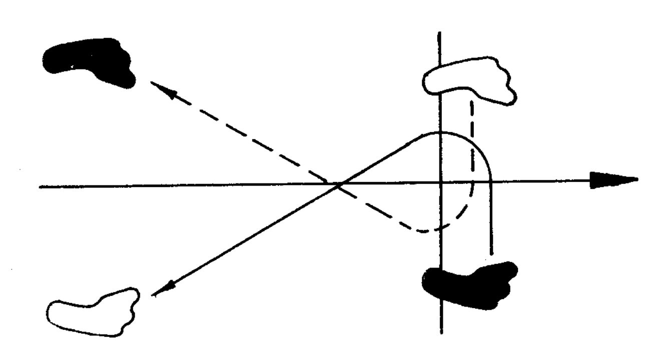


Схема 19



Сама тренировка обучения перехода из стойки в стойку делится на два периода.

Первый период.

Медленное выполнение перемещения. Руки за спиной.

Из стойки ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ, не изменяя высоту стойки, медленно подтянуть правую ногу к левой ноге

Схема 20

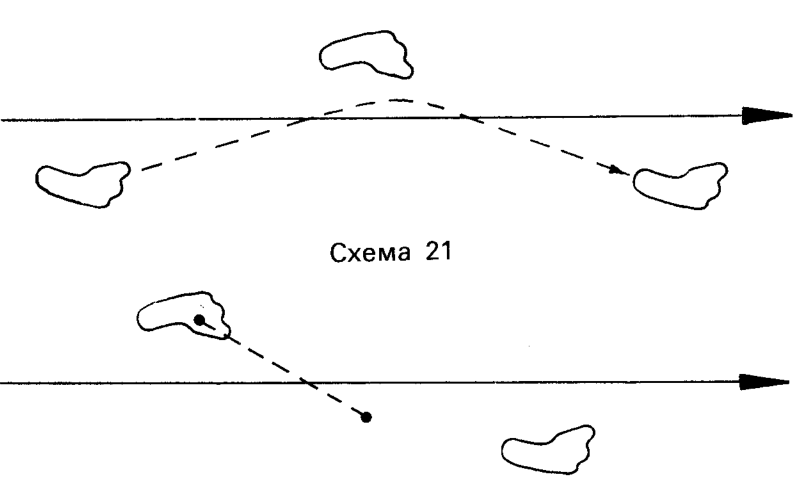
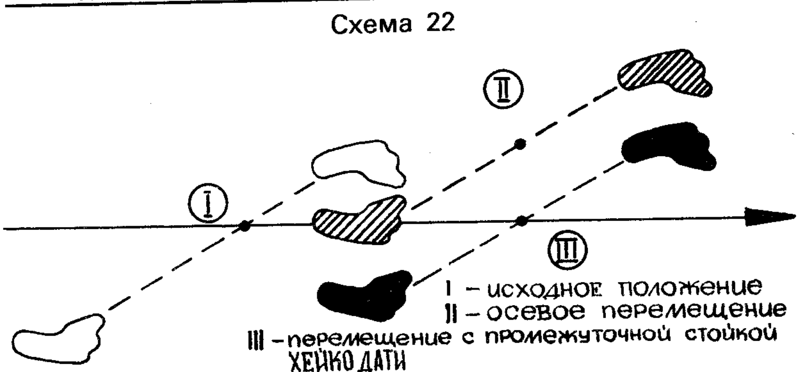


Схема 21

по кратчайшему расстоянию. Центр тяжести сместится к левой ноге. Не изменяя высоты стойки, медленно вытягивать правую ногу прямо и вбок на угол 50—55° относительно продольной линии до тех пор, пока ногу возможно еще тянуть.

Схема 22



Поставить правую ногу полностью на ступню, перенося центр тяжести с левой ноги в серединную точку, расположенную между ними.

Второй период заключается в быстром переходе из одного положения в другое. Обучение этого периода техники перехода совпадает с изучением техники блоков.

Пример № 5.

Переход из стойки ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ в стойку ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ.

Таблица этапного изучения перемещения. 30% времени на изучение перемещения

№№ п/п	Время занятий	Виды перемещения
1.	3–4 месяца занятий (80–100 часов)	Из стоек ожидания в боевые стойки: ЗЕНКУТСУ ДАТИ КОКУТСУ ДАТИ КИБА ДАТИ Из ЗЕНКУТСУ в ЗЕНКУТСУ ДАТИ Из КОКУТСУ в КОКУТСУ ДАТИ Из КИБА в КИБА ДАТИ
2.	8–10 месяцев занятий (250–300 часов)	Из ХЕЙКО во все изученные стойки Из ЗЕНКУТСУ в КОКУТСУ ДАТИ Из КОКУТСУ в ЗЕНКУТСУ ДАТИ Из ЗЕНКУТСУ в КИБА ДАТИ Из КИБА в ЗЕНКУТСУ ДАТИ Из КИБА в КОКУТСУ ДАТИ Из КОКУТСУ в КИБА ДАТИ

I — исходное положение
II — осевое перемещение
III — перемещение с промежуточной стойкой ХЕЙКО ДАТИ

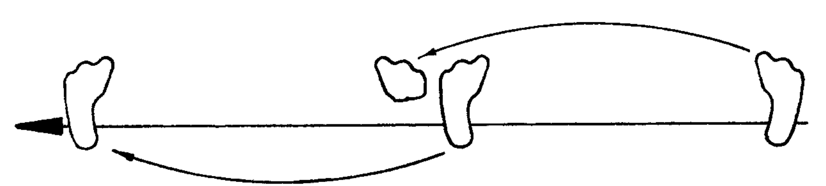
Техника этого перехода следующая: переносим центр тяжести на левую ногу. Подтягиваем правую. После того, как обе ноги встали рядом, переносим центр тяжести на правую ногу, а левую вытягиваем вперед. Так называемое осевое перемещение позволяет сходить с линии удара путем простейшего перемещения. Методика тренировки та же.

Пример 6. Переход из стойки КИБА ДАТИ в стойку КИБА ДАТИ.

Простейший переход из стойки КИБА ДАТИ осуществляется вправо или влево по следующей методике, разделенной на два способа перехода.

Первый способ перемещения заключается в переносе центра тяжести тела из точки, находящейся между ступнями ног, к левой или правой ноге, в зависимости от того, в какую сторону переходить. Ноги в первом способе ставятся взахлест. Схема 24.

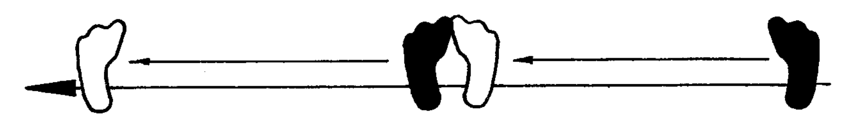
Схема 23



Переход осуществляется по следующей схеме. Рассмотрим ее на примере перехода влево. Переносим центр тяжести на левую ногу, подтягиваем правую, ставим ее спереди взахлест с левой ногой, переносим ц. т. на правую ногу, а левую перемещаем в сторону перехода до принятия стойки КИБА ДАТИ.

Второй способ перемещения заключается в переносе ц. т. к одной из ног и приставлении другой рядом. Промежуточная стойка ХАЙСОКУ ДАТИ.

Схема 24



Методика обучения заключается в практическом выполнении первого или второго способа перехода на шаг влево и на шаг вправо. Это перемещение можно совмещать с ударами ЦКИ или др.

Аналогично изучаются другие стойки. Причем к практическим знаниям относится умение правильно стоять в стойках и правильно переходить из одноименных стоек в одноименную.

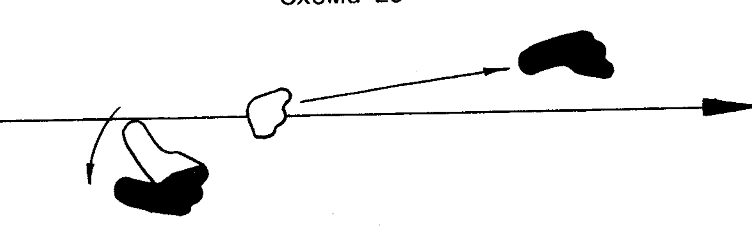
Урок 3. 100—150 часов

В практическом КАРАТЭ очень редко встречаются тесты на переходы в одноименные стойки. Чаще переходы осуществляются из одной стойки в другую, причем существует очень много способов таких форм перехода. Некоторые из них опишем ниже.

Пример № 7. Из стойки НЕКОАТИ ДАТИ в ЗЕНКУТСУ ДАТИ.



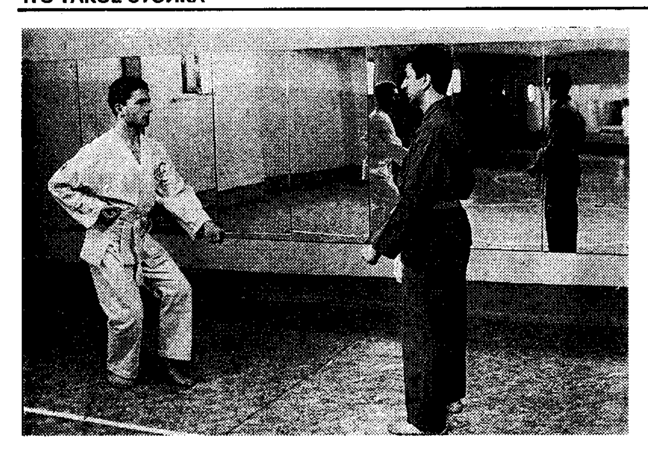
Схема 25



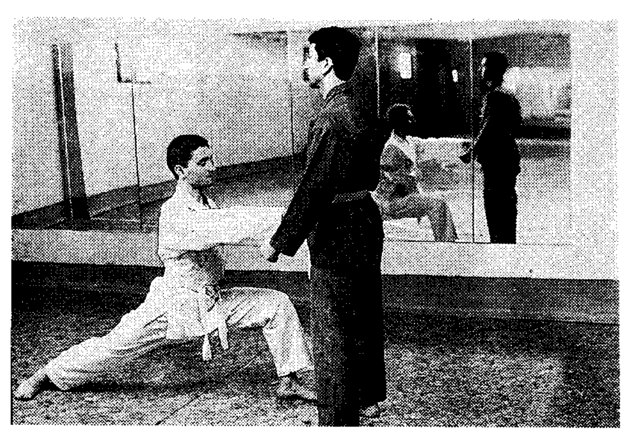
Большое расстояние между партнерами можно преодолеть путем резкого (прыжкового) перехода из стойки НЕКОАТИ ДАТИ в низкую стойку ЗЕНКУТСУ ДАТИ. Для этого центр тяжести, находящийся посередине ступни опорной ноги стойки НЕКОАТИ ДАТИ, сместить к подушечкам (КОСИ) стопы. Оторвать пятку опорной ноги и, развернув ступню от себя, энергично бросить тело в сторону противника (партнера). Если шаг был слишком большим для устойчивого положения стойки, подтянуть заднюю ногу до положения классической стойки ЗЕНКУТСУ ДАТИ.

Переход наступательный. Технику перехода начинают изучать после 6—8 месяцев занятий. Переход в обратной последовательности оборонительный.

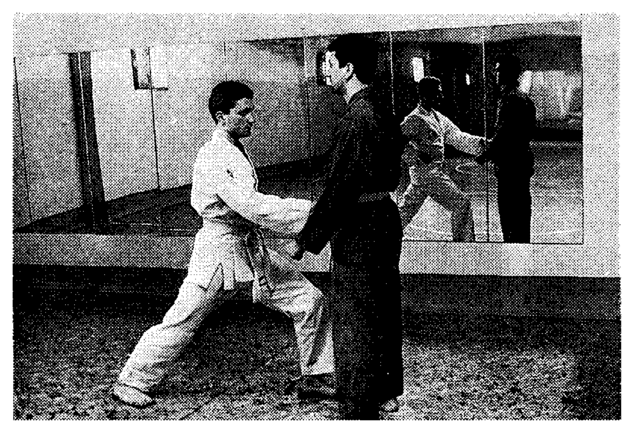
№№ п/п	Время занятий	Практическое знание стоек
1.	3—4 месяца занятий (около 80—100 часов)	ЗЕНКУТСУ ДАТИ, ХЕЙСОКУ ДАТИ, МУСУБИ ДАТИ, УЧИАТИ ДАТИ, КИБА ДАТИ, КОКУТСУ ДАТИ
2.	8—10 месяцев занятий (около 250—300 часов)	ХЕЙСОКУ ДАТИ, МУСУБИ ДАТИ, УЧИАТИ ДАТИ, ХЕЙКО ДАТИ, ЗЕНКУТСУ ДАТИ, КИБА ДАТИ, КОКУТСУ ДАТИ, НЕКОАТИ ДАТИ
3.	1,5—2 года (800—1000 часов)	Все стойки, описанные в книге



в.10



в.11

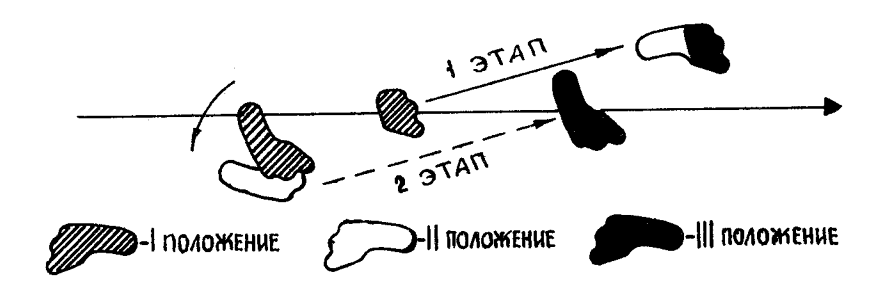


в.12

Технику таких наступательных переходов начинают отрабатывать после того, как ученики освоили простейшие формы переходов первых 6 месяцев занятий.

К этим же формам перехода можно отнести и переход из стойки НЕКОАТИ ДАТИ в НЕКОАТИ ДАТИ с промежуточной стойкой ЗЕНКУТСУ ДАТИ.

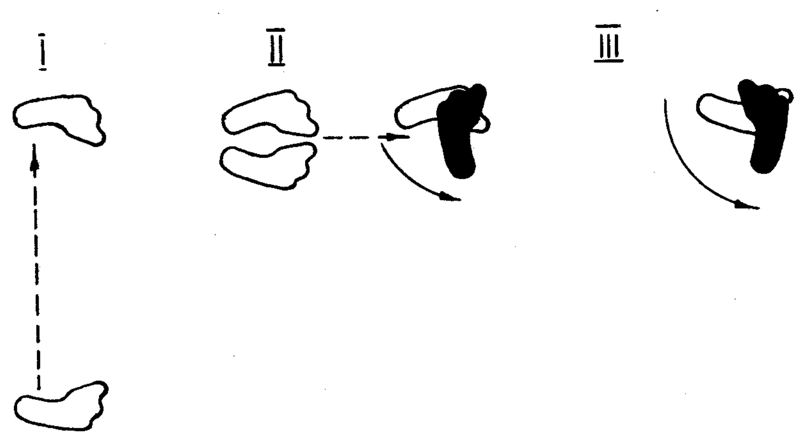
Схема 26



К более сложным формам техники перехода можно отнести переходы с изменением направления движения. Рассмотрим пример на основе 2-х перемещений в стойках КИБА ДАТИ и ЗЕНКУТСУ ДАТИ.

КИБА ДАТИ

Схема 27



I. Стойка КИБА ДАТИ. Надо развернуться лицом к левому блоку, для этого подтягиваем правую ногу к левой (ХЕИСОКУ ДАТИ).

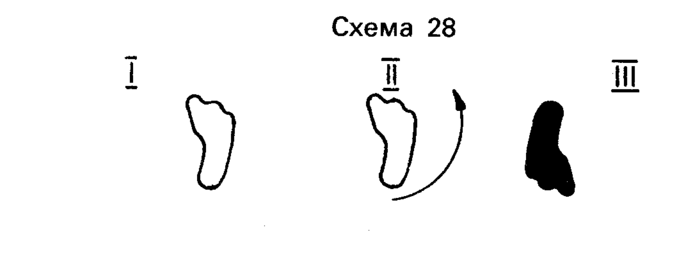
II. Делаем шаг правой ногой вперед.

III. Разворачиваемся на 90° влево.

Промежуточная стойка при этом переходе МИГИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ.

ЗЕНКУТСУ ДАТИ

Схема 28





I. Стойка МИГИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ. Необходимо развернуться на 180°.

II. Захлестываем левую ногу за правую.

III. Разворачиваемся на носочках против хода часовой стрелки.

Необходимо помнить, что во время захлеста ноги опорой для нее являются подушечки ступни (КОСИ).

К сложным формам перехода относятся также переходы из одной стойки в другую с изменением направления движения. Как правило, они совершаются через спину при поворотах в направлении задней полусферы.

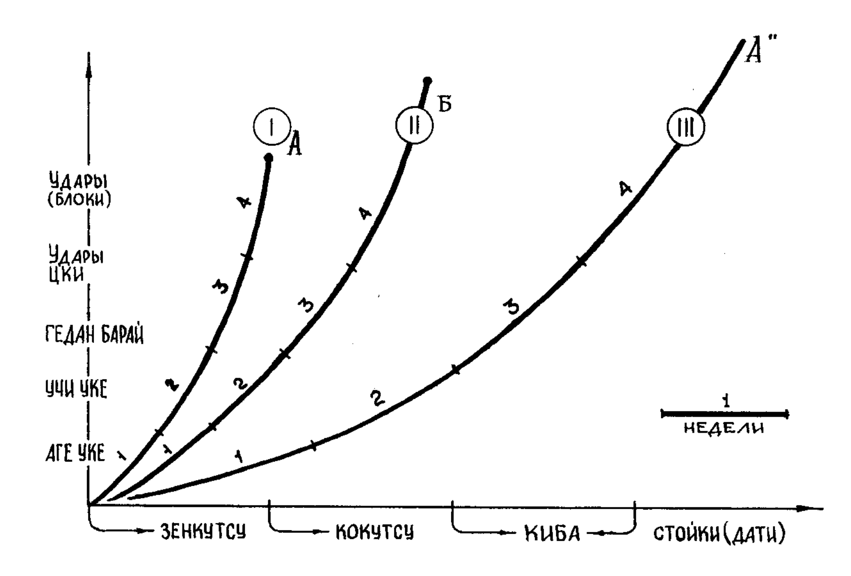
Необходимо практиковать все формы переходов постоянно, вне зависимости от уровня тренированности.

Все виды переходов невозможно описать в столь маленькой книге. Мы попробовали дать основную технику перехода и ошибки, сопровождающие учеников, а они, как правило, одни и те же в любых группах занимающихся.

Это:
— качание корпуса вперед-назад во время перехода,
— колебание корпуса вверх-вниз при переходе в одноименные стойки,
— опора на пятки во время перехода,
— расслабленный живот в момент перехода,
— шлепанье ступни в процессе движения.

Технике переходов обучаются параллельно с техникой ударов и блоков, в то же время каждой стойке (переходу в этой стойке) соответствует определенный блок или удар.

Например:
Стойкам наступательным, таким, как ЗЕНКУТСУ ДАТИ, соответствуют блоки АГЕ УДЭ УКЕ, УЧИ УКЕ (УТИ УКЕ), удары



(ЦКИ) стойке КИБА — блоки ГЕДАН ЙОКО УДЭ БАРАЙ — удары ТЭТСУИ УЧИ и другие.

Рассмотрим график № 1, где определяется соответствие стоек с ударами и блоками. Кривые показывают месяцы обучения. Наблюдаем, что в первый месяц обучения стойкам (перемещениям) основной стойкой является ЗЕНКУТСУ ДАТИ. А среди блоков — АГЕ УКЕ, УЧИ УКЕ, ГЕДАН БАРАЙ и удары ОЙ ЦКИ, ГЯКУ ЦКИ.

Причем к концу месяца (4 неделя) в (.) «А» ученики должны освоить основную технику перемещения в данной стойке и все блоки и удары, показанные на графике.

II месяц. Повторяют все, что изучили в первом месяце, добавляя к своим знаниям новую стойку — КОКУТСУ ДАТИ.

Изучение нового при этом составляет три недели от всего месяца X (.) Б.

III месяц также состоит из повторения пройденного, но время на повторение увеличивается и, как правило, составляет не более двух недель.

Процесс изучения перемещения состоит из:
— медленного выполнения каждого движения с фиксацией каждого элемента перемещения в промежуточных положениях;
— контроля (самоконтроля) за начальной и конечной стойкой в процессе перемещения.

Повторение перемещения — это перемещения с блоками и ударами в комплексе, где фиксируются только ошибки, сопровождающие КАРАТЭКОВ в процессе перемещения.

В каждом последующем месяце обучения процесс повторения изученной техники должен составлять не менее 50% всего времени обучения. Этот принцип сохраняется в течение двух лет с момента начала занятий.

При изучении базовой техники (КИХОН ВАЗА) время перемещений увеличивается до 60—70% всего времени обучения.

После 5—6 лет занятий перемещения составляют до 90% от всего объема тренировки.

УДАРНЫЕ ЧАСТИ РУК, НОГ, ГОЛОВЫ

Основу вооружения воина-самурая составляли: меч-катана, лук со стрелами, алебарда и многое другое оружие, являющееся основным в разных кланах бойцов, для которых война являлась обычным, нормальным состоянием, а мир был лишь этапом подготовки к новым битвам.

В периоды прекращения межродовых распрей самураи поддерживали свою боевую форму путем многочасовых занятий с холодным оружием, а также путем закаливания своего тела специальной тренировкой (ТЭМАСИВАРИ), превращая его в твердую, как сталь, поверхность. Рукопашный бой также составлял у самураев один из разделов дзюцу — воинского искусства, которому они предавались, используя при тренировках малейшую возможность для физического совершенствования. И в этом разделе дзюцу — руки, ноги и голова становились универсальным оружием боя. Если в багаже КЕН-ДЗЮЦУ имелось от 12 до 24 приемов владения мечом, то количество приемов руками и ногами переваливает за сотню и более.

Кроме ударов, захватов, бросков, самураи применяли в рукопашном бою всевозможные подсечки, блоки, используя для этого все части тела, которые путем многолетних тренировок становились твердыми, как сталь.

Кодекс БУСИДО, которого придерживались самураи, наложил отпечаток и на технику рукопашного боя. Некоторые извлечения из кодекса позволяют судить о самурайском ДЗЮЦУ: «Путь воина — означает смерть. Если у тебя два пути, выбери тот, что ведет к смерти. Не думай и не рассуждай. Направь мысль на путь, который ты предпочел. Иди по нему!»

«Когда твоя мысль будет вращаться около смерти, твой жизненный путь будет прям и прост. Твоя воля выполнит долг, твое тело превратится в стальной щит. Если не сможешь проследить свой путь прямо, с открытыми глазами, с умом, свободным от путаных мыслей, ты не избежишь ошибок!»

а. Ударные части ног (АСИ), стоп (ГЕРИ).

Головы

В КАРАТЭДО удары наносят руками и ногами. При нанесении ударов ногами точки соприкосновения с контратакуемой поверхностью называют по определенной японской терминологии, принятой при проведении тренировок (ДОДЖЕ).

ХИЗАГАСИРА (ХИТСУИ).

Часть колена, предназначенная для нанесения ударов. Если согнуть колено, то верхняя часть его и есть ХИЗАГАСИРА. ХИЗА-ГЕРИ — удар коленом.

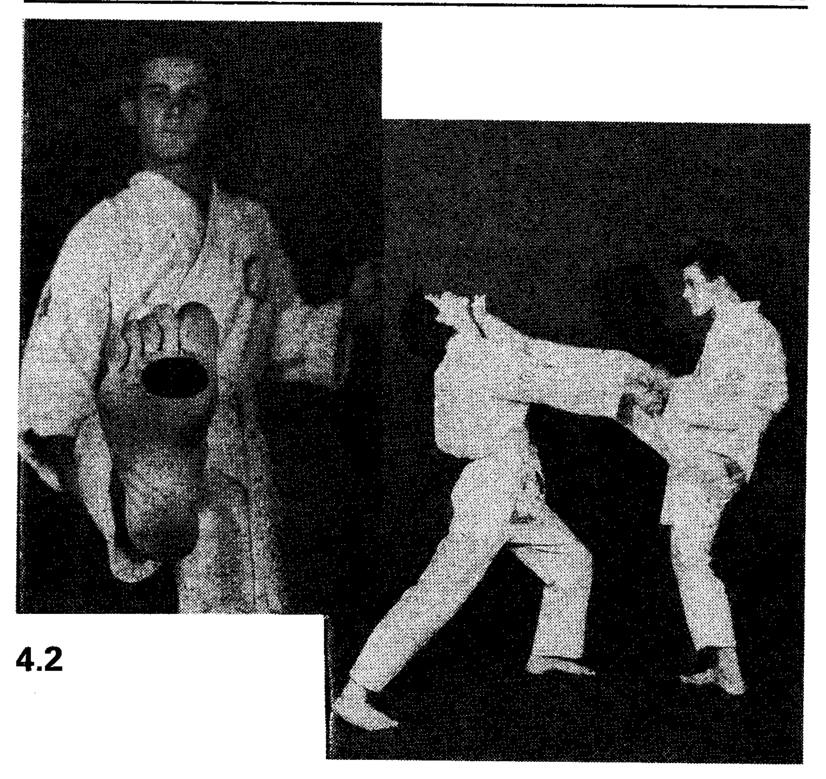


4.1

КОСИ.

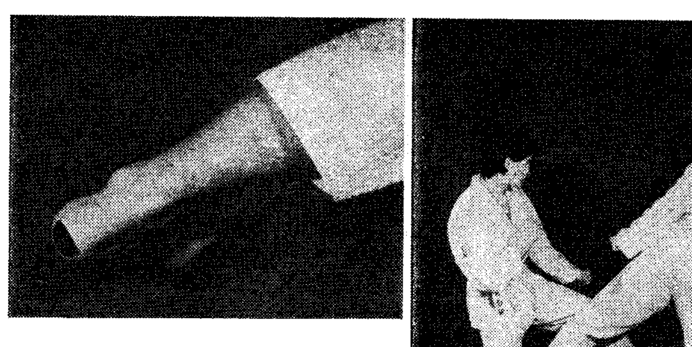
Эта часть ударной поверхности расположена на стопе ноги.

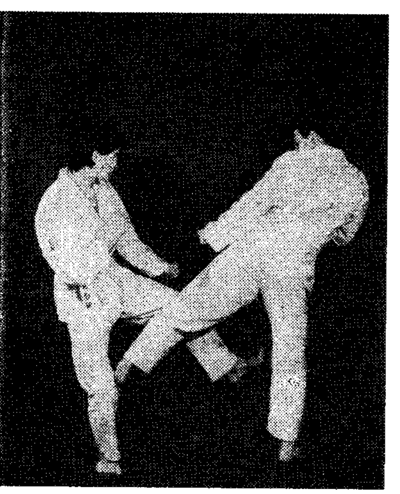
Если приподнять пальцы ног, а ступню вытянуть сильно вперед, то бугорки под пальцами и есть КОСИ. КОСИ-ГЕРИ — удар подушечками пальцев стопы.



4.2

КАКАТО.





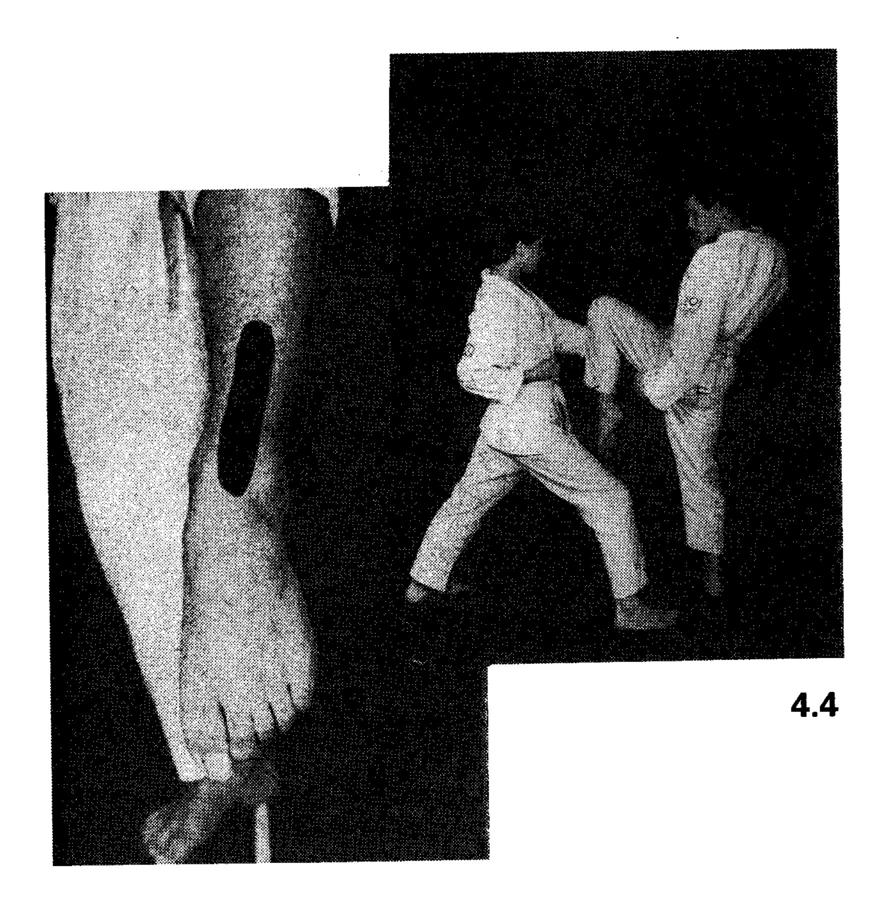
4.3

Это пятка ноги. Носок ноги сильно подать на себя. Угол между ступней ноги и тыльной стороной голени должен быть острым.

КАКАТО ГЕРИ — удар пяткой ноги.

ХЕЙСОКУ.

Это подъем ноги. Как правило, подъемом ноги наносят удар в спортивном КАРАТЭДО. В боевых школах удары наносят голенью, называемой СУНЭ.



4.4

АТЭМИ (КУБИ).

Удары головой (лобной частью). Атаки головой являются одними из самых эффективных в ближнем бою.

4.5

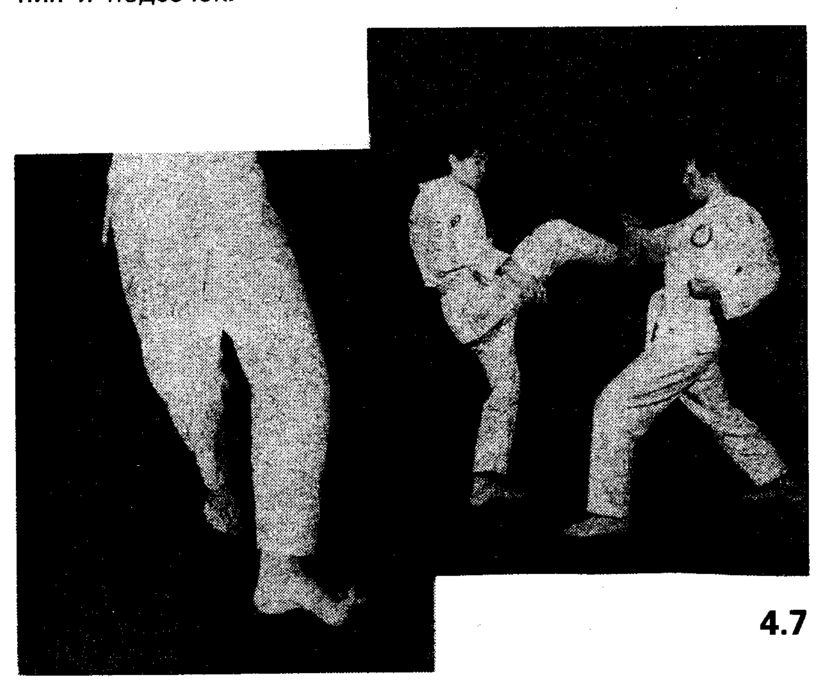
СОКУТО.

4.6

Ребро ноги. Режущий удар обычно направлен в горло. Ступню ноги сильно согнуть вовнутрь. Удар наносится наружной частью стопы.

СОКУТЕЙ (ТЕЙСОКУ)

Внутренняя часть стопы применяется для блокирования и подсечек.



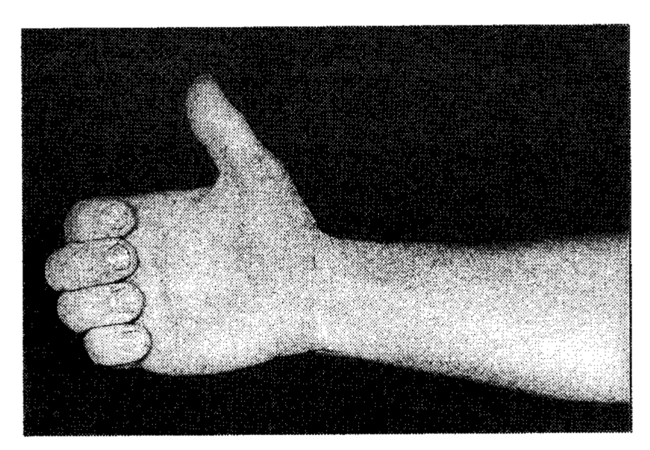
4.7

б. Ударные части рук

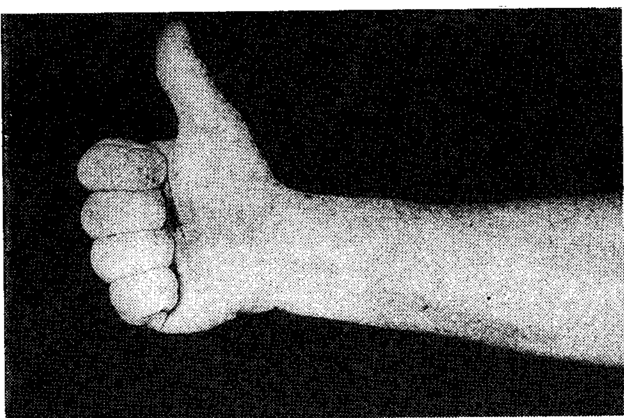
Удары можно разделить на три группы ударов:
— удары сжатым кулаком;
— удары открытой ладонью при сильно сжатых пальцах;
— удары предплечьем.

Приступая к занятиям по отработке силы удара кулаком (КЕН), необходимо научиться правильно сжимать его.

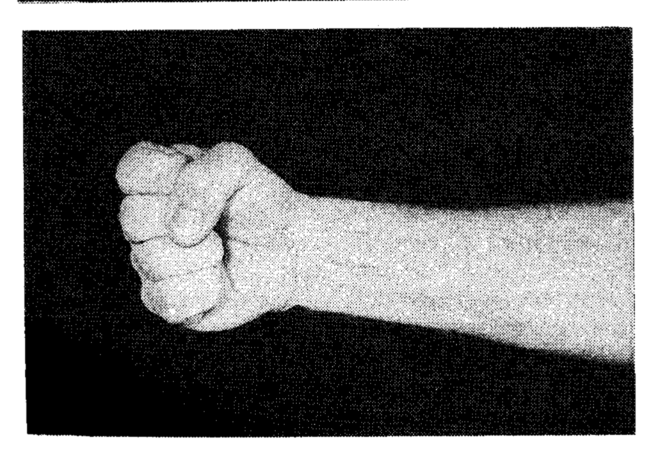
Для этого сжимаем пальцы рук, кроме большого, сильно прижимая подушечки пальцев к подушечкам ладоней. Затем сильно сжимаем фаланги пальцев так, чтобы косточки указательного и среднего пальцев чуть выступили. Сверху сжатых пальцев накладываем большой палец, формируя кулак.



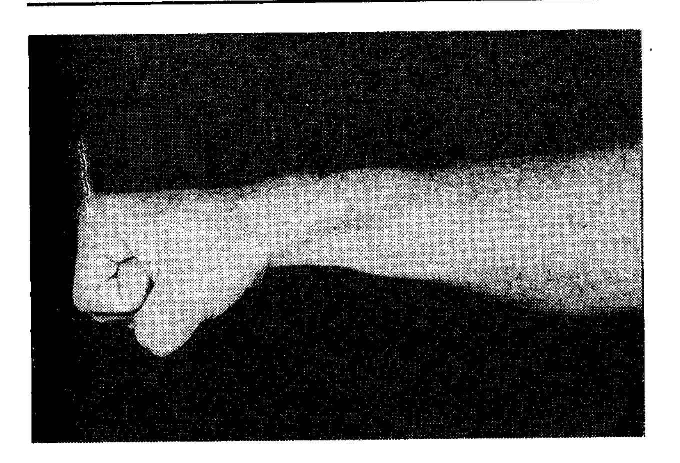
А



Б



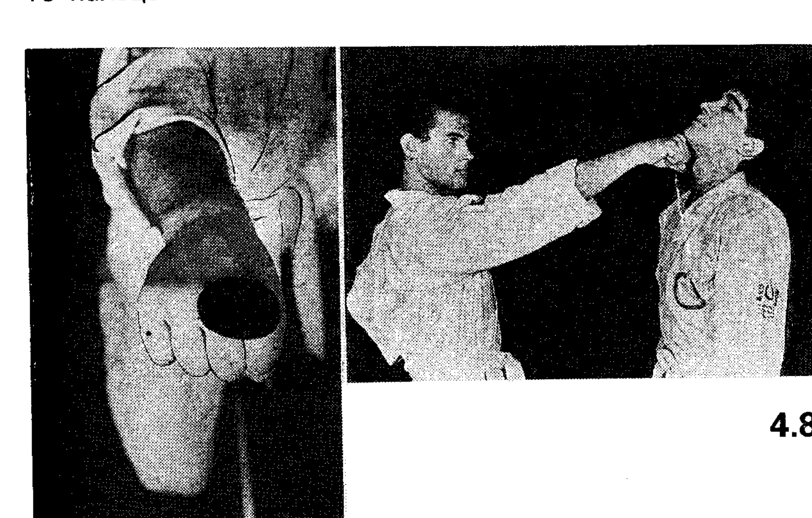
В



Г

СЕЙКЕН

Сильно сжать кулак. Косточки указательного и среднего пальцев называются СЕЙКЕН.



4.8

УРАКЕН (СЕЙКЕН-УРАКЕН)

Те же косточки, но расположенные с наружной части кулака. Удар — УРАКЕН УТИ.



4.9

ТЕТСУИ

Основание кулака. Удар ТЕТСУИ УТИ.

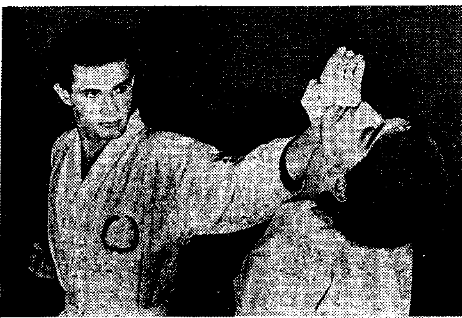


4.10

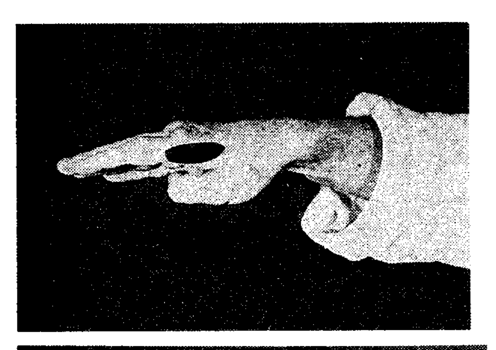
4. ТЕЙСО

Удар основанием ладони.





4.11



4.12

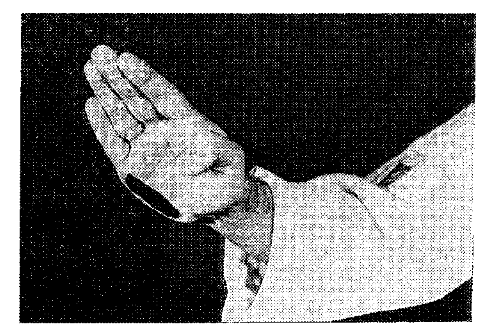


5. ХАЙТО

Удар внутренней частью ребра раскрытой ладони.

6. СУТО

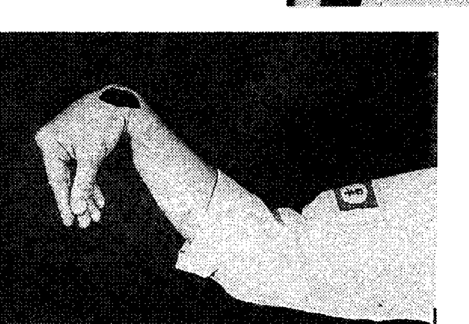
Удар внешней частью ребра раскрытой ладони.

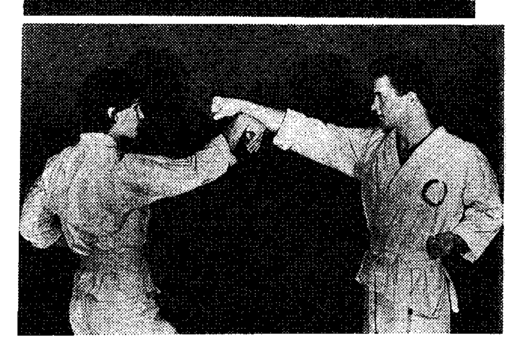




4.13

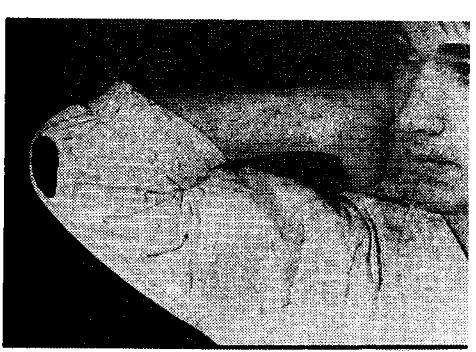
4.14

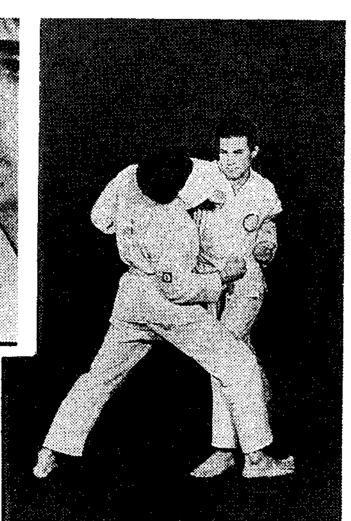




7. КОКЕН

Удар — блок согнутым запястьем кисти.



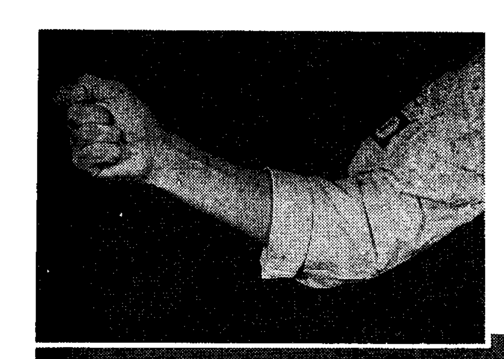


8. ЭМПИ

Локоть согнутой руки.

4.15

4.16



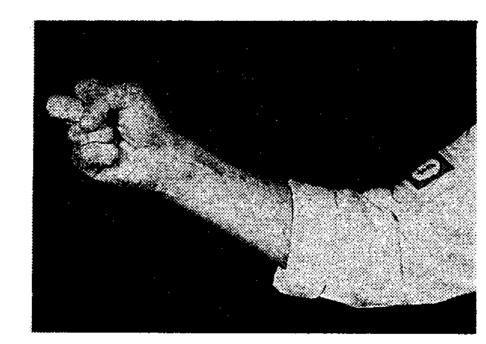


9. ИППОНКЕН

Удар фалангой указательного пальца, выдвинутого вперед и усиленного большим пальцем.

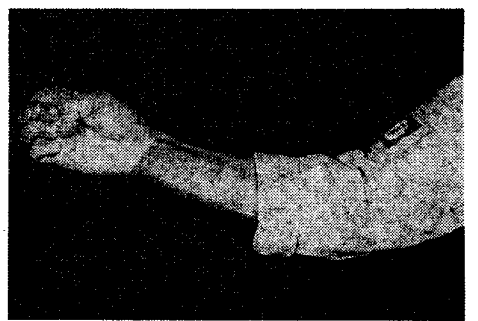
10. ХАКАДАКИКЕН

Удар выдвинутым средним согнутым пальцем.





4.17



4.18



11. ХИРАКЕН

Удар согнутыми пальцами. Большой палец сильно прижат вовнутрь ладони. Ударная поверхность приходится на фаланги сжатых пальцев.

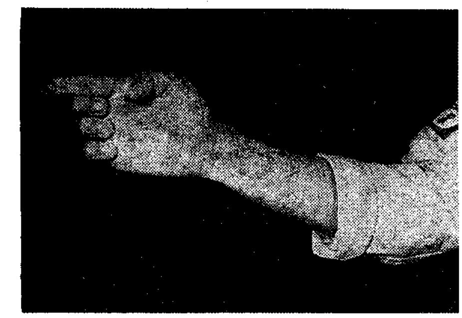
12. СЕЙРУТО

Удар косточкой, выступающей на ладони при сильном напряжении кисти на себя.

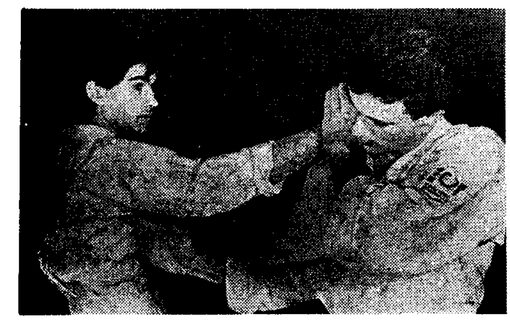




4.19



4.20

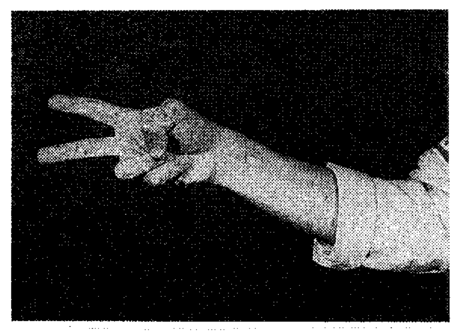


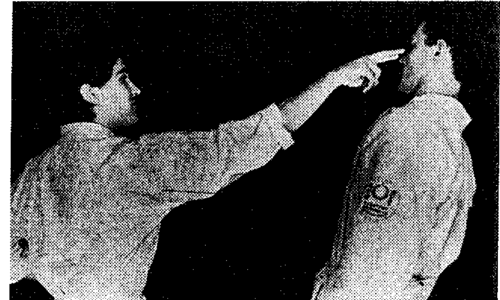
13. ИППОН НУКИТЭ

Удар указательным пальцем, усиленным средним пальцем.

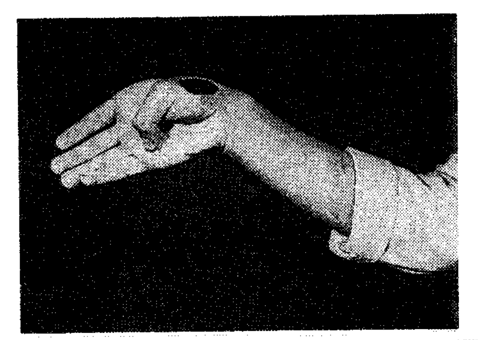
14. НИХОН НУКИТЭ

Удар «вилкой» — большим и указательным пальцами. Эти удары пальцами потеряли свою актуальность, так как, кроме КАТА, нигде не используются.

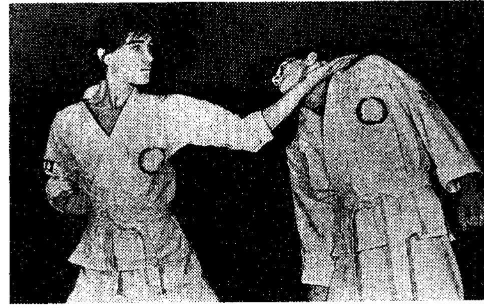




4.21



4.22

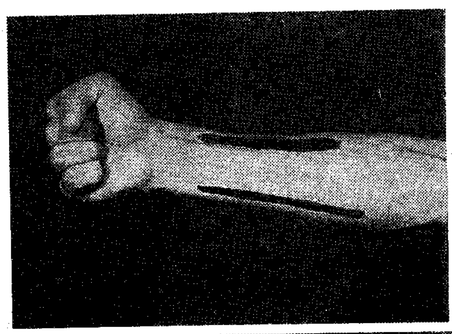


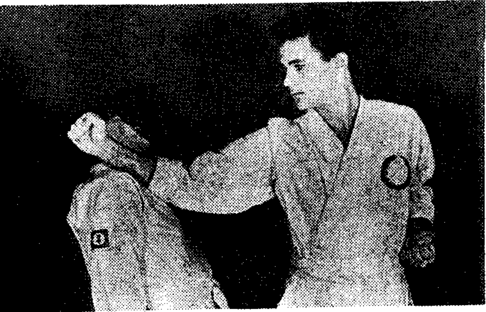
15. КЕЙТО

Согнуть кисть. Кость, выступающая над большим пальцем, и есть точка блокирования удара КЕЙТО.

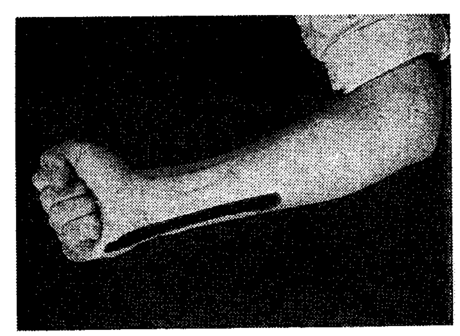
16. УАНТО

Предплечье руки от мизинца до локтя является площадью блокирования и ударов.





4.23



4.24



17. КЕНСУИ УАНТО (удар молот)

Рубящий удар предплечьем. «Площадь» нанесения удара — от кулака до локтя.

в. Уровни нанесения ударов

В боевом искусстве человеческое тело делится на три уровня: ДЖОДАН, ТЮДАН, ГЕДАН (ЦЁДАН, ЧУДАН, КЕДАН).

1. ДЖОДАН — верхний уровень. Сюда входят все удары, направленные в голову и шею. Блоки от этих ударов также будут приходиться на верхний уровень. (А)

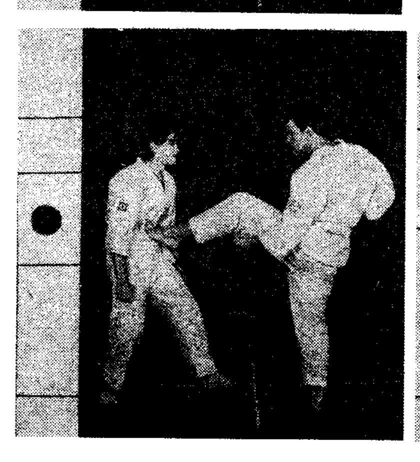
2. ТЮДАН — средний уровень. Включает в себя удары, приходящиеся на корпус от уровня горла до нижней части живота. (В)

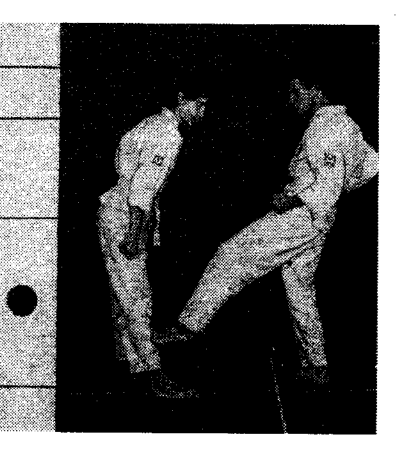
3. ГЕДАН — нижний уровень, к которому относится часть тела от низа живота к ногам. (С)

В традиционном КАРАТЭДО, как правило, не наносили удары ногами в голову. Но в последнее время некоторые каноны древности пересматриваются. И вот уже в новых КАТА мы встречаем удары ногами в верхний уровень. Все меняется в этом мире, меняются и старые «истины» КАРАТЭДО.

А

ВС





Блоки (КИХОН ВАЗА)

а. Блоки руками (УКЕ ВАЗА). Техника блоков руками

Блокирование ударов противника — один из важнейших разделов в КАРАТЭДО.

В блоках как элементах борьбы используются руки или ноги, а наряду с мощью блокирующей руки (ноги) используют энергию вращения бедер. Правильное использование техники защиты состоит в том, чтобы помешать противнику нанести удар в жизненно важные центры. Для этого существует выбор определенных защитных приемов. Часть приемов из этого арсенала представлена в данной главе.

Важно знать, что при выборе защитных приемов или блоков необходимо контролировать свое тело, соизмеряя его положение в пространстве с формой нападения. Необходимо знать (предвидеть) направление и замысел атаки противника, предугадать который можно по стойке, а также помнить, что сила блока увеличивается при вращении предплечья.

Основная часть блоков, предложенных в книге,— жесткие блоки.

Для того чтобы правильно выбрать тот или иной блок при возможной атаке, необходимо довести выполнение блоков до автоматизма, закрепляя движение блокирующей руки в подсознании. Это позволит провести защиту быстро и надежно.

Техника блоков руками

Блоки руками позволяют закрыть жизненно важные центры на теле каратэка от атаки противника. Блоки бывают жесткие, когда блоком атакуют ударную ногу (руку). Или мягкие, когда используют энергию ударяющей руки для вывода противника из равновесия и последующей контратаки. Во время поединков доверяйте своему телу: если Вы достаточно долго отрабатывали блоки, то движение сохранилось в мышцах, и они сами отреагируют на движение противника.

Все блоки должны быть отработаны до естественного

состояния: движение свободное, но в то же время и жесткое.

Принцип блокирования следующий:
— если удар идет сверху — блок идет снизу;
— если удар идет снизу — блок идет сверху;
— если удар идет слева — блок идет справа и наоборот.

При ударах прямо — блок ставится индивидуально.

Все блоки должны выходить за контуры тела. Рука в блоке не выпрямляется.

Основа использования блоков лежит в буддийской философии восприятия мира. Основа этого восприятия заключается в понятии ГОХО (твердость) — ЦЮХО (слабость). ГОХО является базовым понятием в начальном периоде изучения КАРАТЭДО. Чем жестче удар, тем жестче блок. Это учение ОММЁДО, учение о единстве двух противоположностей: ГОХО — жесткости (твердости) и ЦЮХО — податливости (мягкости), действующих в природе. Причем ГОХО является положительным фактором, а ЦЮХО — отрицательным. ГОХО — это свет, а ЦЮХО — тьма. Принцип перемен включен и в принцип нанесения ударов или блоков. Нельзя, чтобы рука постоянно была напряжена, как нельзя, чтобы она была постоянно расслаблена. В совокупности это дает правильное выполнение блока (удара) по следующей схеме: напряжение (рука в исходном состоянии), расслабление (рука движется на блок), напряжение (рука в конечной фазе удара). Этот принцип ГОХО ЦЮХО входит не только в осн[illegible] боевых искусств, но и в повседневную жизнь к[illegible]бойца (тренировка — отдых). Несоответствие этих мом[illegible]ов приводит или к перетренированности, или к отсутствию результата тренировок.

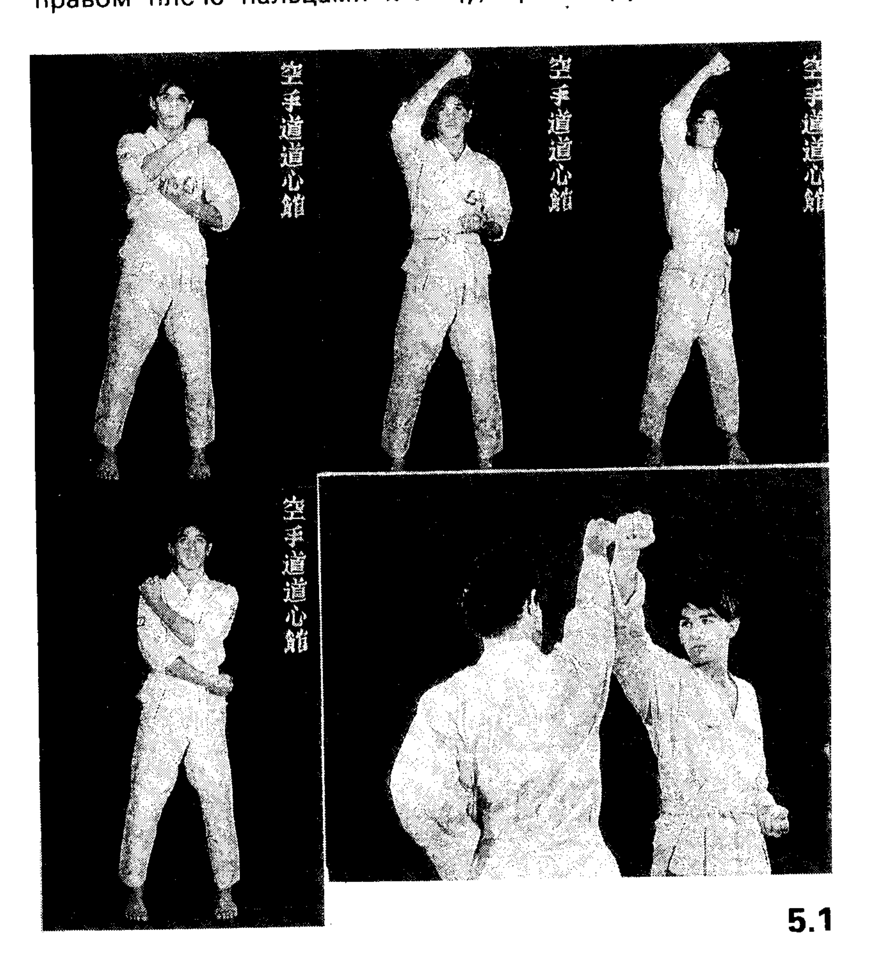
В КАРАТЭДО существуют десятки эффективных блоков, позволяющих надежно защитить обороняющегося. Но мы рассмотрим несколько основных блоков руками, являющихся базовыми в любых школах КАРАТЭДО.

1. АГЕ УКЕ (или ДЖОДАН АГЕ УДЭ УКЕ) — верхний блок предплечья предназначен для блокирования ударов, направленных в верхний уровень (ДЖОДАН).

Движение руки при проведении АГЕ УКЕ начинается от бедра, далее рука поднимается вверх и в точке, в которой кулак находится на расстоянии 30—40 см ото лба, происходит его резкий разворот от себя. Сам блок проводится расслабленной рукой, закрепляясь в его конечной фазе. При этом блоке работают мышцы груди и предплечья.

Вид блока сверху

— Встать в стойку ХЕЙКО ДАТИ. Левая рука лежит на правом плече пальцами к лицу, правая рука на бедре.



5.1

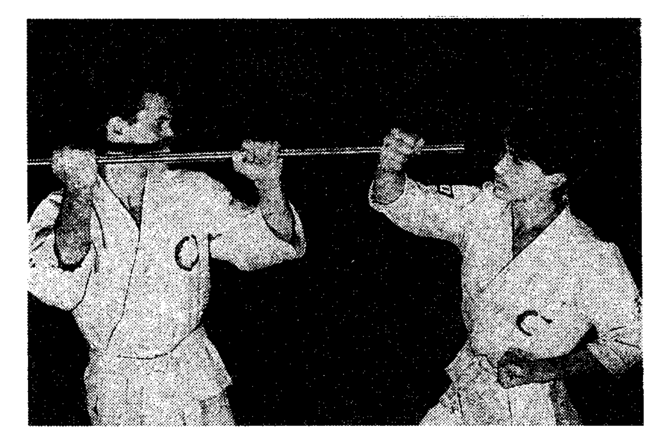
— Развернуть плечи по ходу часовой стрелки, выбрасывая в этот момент руку, находящуюся на бедре, прямо и вверх, сильно закручивая предплечье наружной ее частью от себя. Левая рука резко идет на правое бедро.

— Жестко зафиксировать руку в конечной фазе движения.

Ошибки в выполнении блока:
— высоко поднятый локоть блокирующей руки;



5.2



5.3



5.4

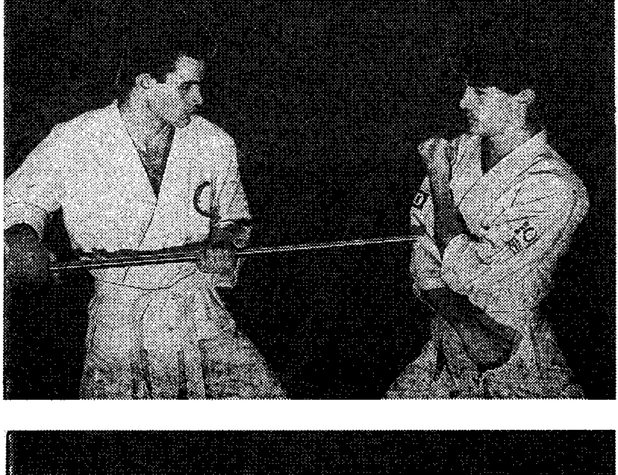
— блокирующая рука находится или слишком далеко, или слишком близко ото лба;
— наклон корпуса вперед, назад или вбок.

2. УТИ УКЕ (ТЮДАН УТИ УДЭ УКЕ) — блок от ударов в корпус

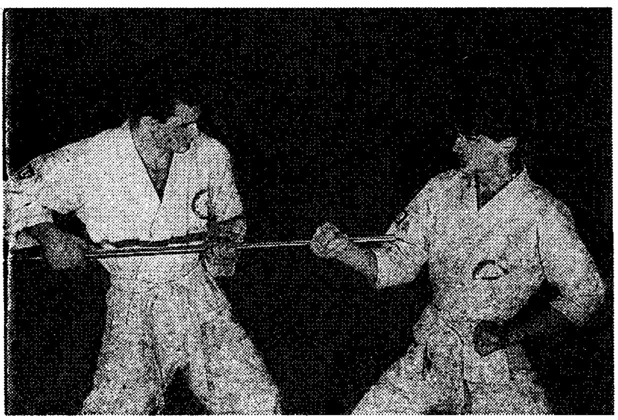
Проводится из среднего положения рук, которое является основным для любых блоков. Блокирующей поверхностью этого блока является наружная часть предплечья. Блок предплечья изнутри корпуса наружу.

5.5

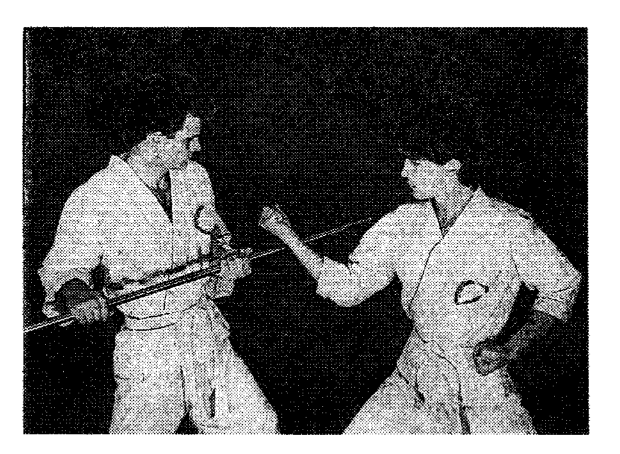




5.6



5.7



5.8



Вид блока сверху

— Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Правая рука лежит на бедре пальцами вниз. Левая рука на плече пальцами к лицу.

— Разворачиваем плечи по ходу часовой стрелки, одновременно выбрасывая правую руку на блок. Левая рука резко идет на бедро.

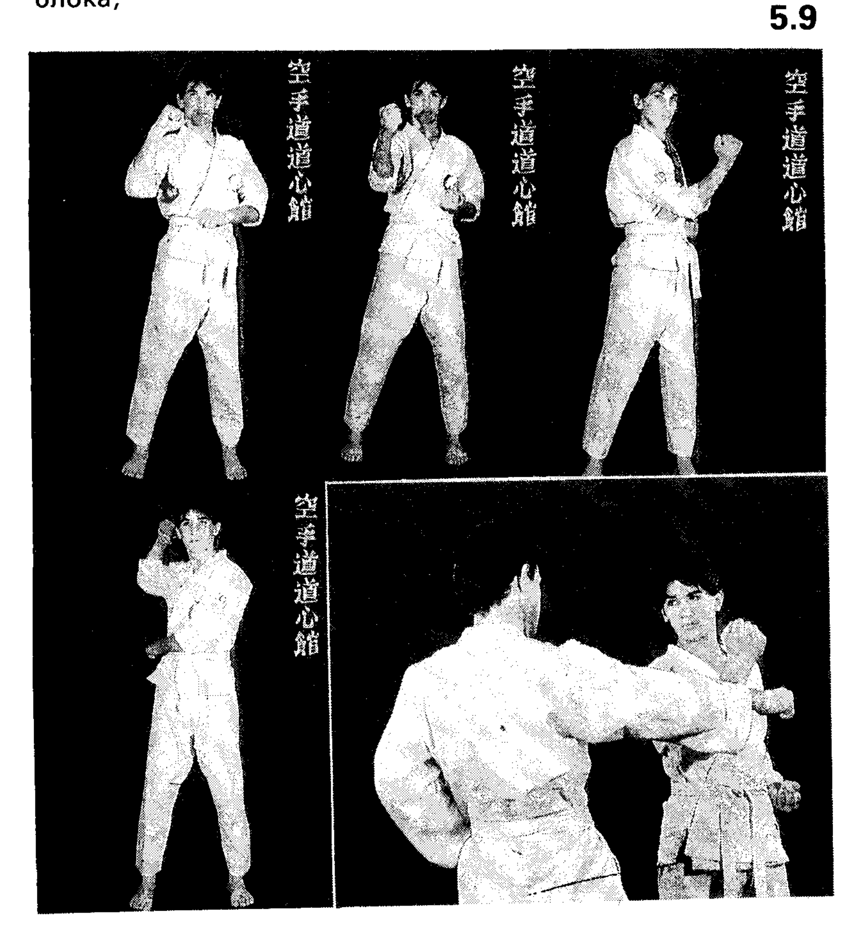
— Жестко фиксируем правую руку в конечной фазе движения.

Ошибки в выполнении блока:

— блокирующая рука выбрасывается сильно в сторону;

— не разворачивается предплечье в момент проведения блока;

5.9





5.10



5.11



5.12

— кисть руки находится слишком близко к плечу.

3. СОТО УДЭ УКЕ (СОТО УКЕ) — блок, проводящийся от ударов в средний уровень (ТЮДАН) наружной частью предплечья из-за головы.

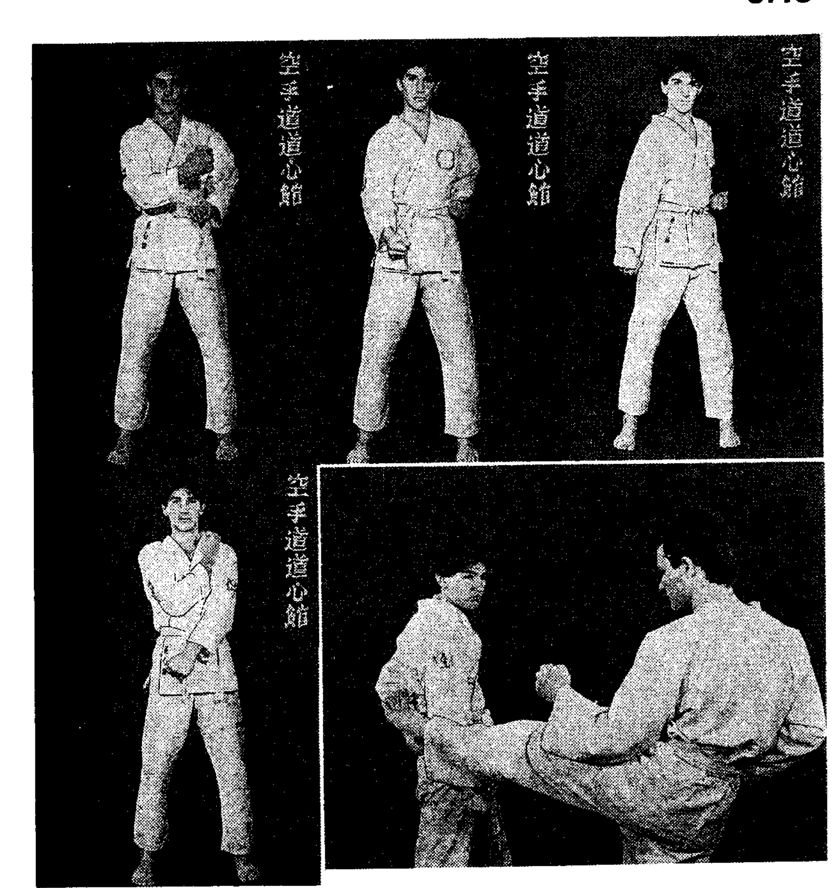
Во всех блоках идет обязательный разворот корпуса.

Блок предплечьем снаружи вовнутрь против атаки в голову и корпус.

Вид блока сверху

— Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Кулак правой руки и предплечье находятся за головой. Левая рука лежит на правом бедре пальцами к полу.

5.13



— Разворачивая плечи по ходу часовой стрелки, выбрасываем предплечье правой руки из-за головы.

— Левая рука перемещается к левому бедру пальцами вверх.



— Жестко фиксируем правую руку в конечной фазе движения.

Ошибки в выполнении блока:

— нет замаха на блок правой рукой;

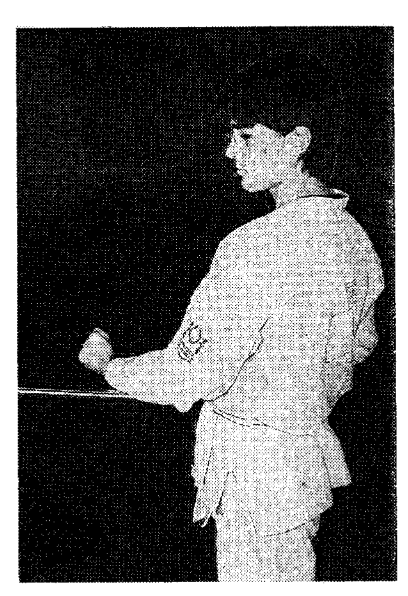
— не вращается предплечье при проведении блока;

— корпус и плечи — неподвижны.

4. ГЕДАН БАРАЙ (ГЕДАН УДЭ БАРАЙ, ГЕДАН УКЕ) — блок, проводящийся из среднего положения рук

5.14

5.15



5.16



внутренней частью руки, от ударов в нижний уровень (ГЕДАН). Проводится от плеча и фиксируется на расстоянии 20—30 см от ближней точки тела (ноги).

Падающий блок предплечьем изнутри наружу от ударов в корпус ногами.

Вид блока сверху

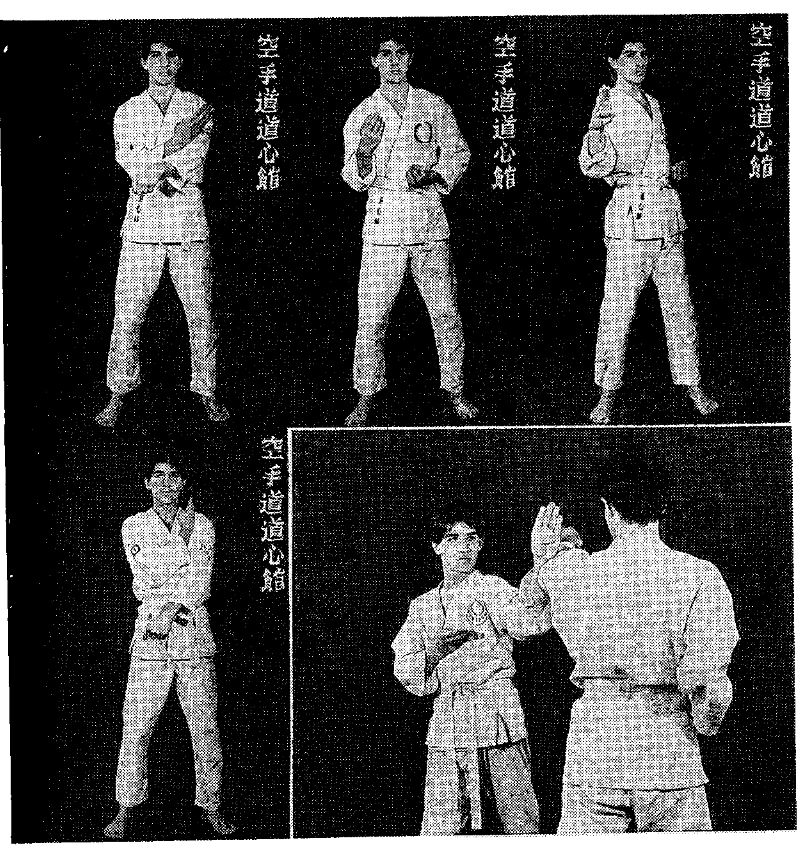
— Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Левая рука на правом плече, правая рука вытянута перед собой.

— Резко разворачиваем плечи по ходу часовой стрелки, выбрасывая вперед и вниз левую руку. Правая рука отводится на правое бедро.

— Фиксируем руку в конечной фазе движения.

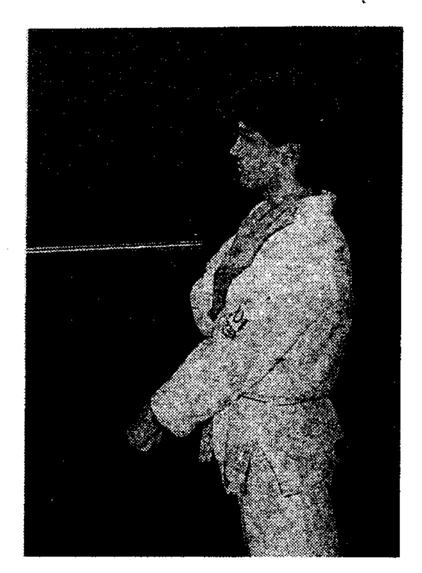
Ошибки в выполнении блока:

5.17



— плечи не разворачиваются во время блока;
— корпус наклоняется вниз во время проведения блока;
— кулак находится слишком далеко от бедра.

5. ТЮДАН СУТО УКЕ (СУТО УДЭ УКЕ) — блок ребром ладони наружу. Защищает от ударов в средний уровень (голову и корпус).



5.18

5.19

5.20



Вид блока сверху

— Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Вывести руку на блок, расположив ее так, чтобы наружная часть кисти (СУТО — ребро кисти) лежала на плече ладонью к лицу. Другая рука вытянута перед собой.

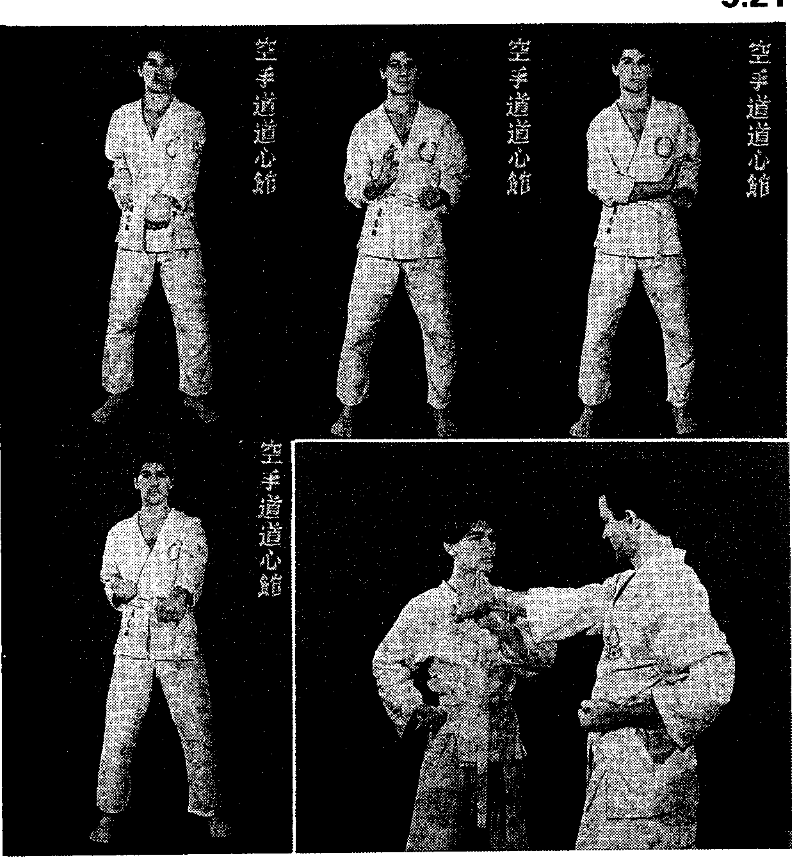
— Развернуть плечи, одновременно выбросив предплечье блокирующей руки. Противоположная рука ведется на бедро.

— Зафиксировать это положение блокирующей руки.

Ошибки в выполнении блока:
— плечи остаются неподвижны;
— локоть блокирующей руки сильно выпячен.

6. ТЕЙСО УКЕ (ТЮДАН — ТЕЙСО МАВАСИ УКЕ) — блок, проводящийся основанием кисти (ТЕЙСО). Блокиру-

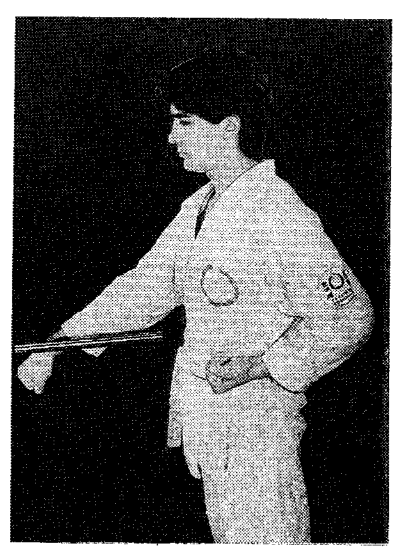
5.21



ется от ударов ЦКИ в нижний и средний уровни. Блокируется по дуге вовнутрь.

Вид блока сверху

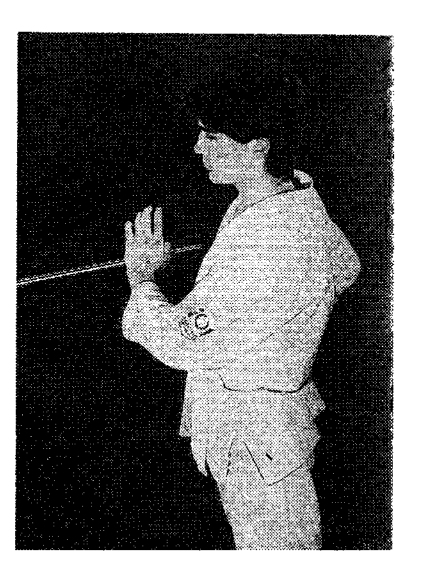
— Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Рука, идущая на блок, раскрыта в ладони. Пальцы сжаты, большой палец



5.22

5.23

5.24



прямой к ладони сбоку. Основание ладони (ТЕЙСО) вытянуто вперед.

— Рука на блок идет по дуге от бедра, не касаясь корпуса.

— Фиксируется в конечной фазе блока.

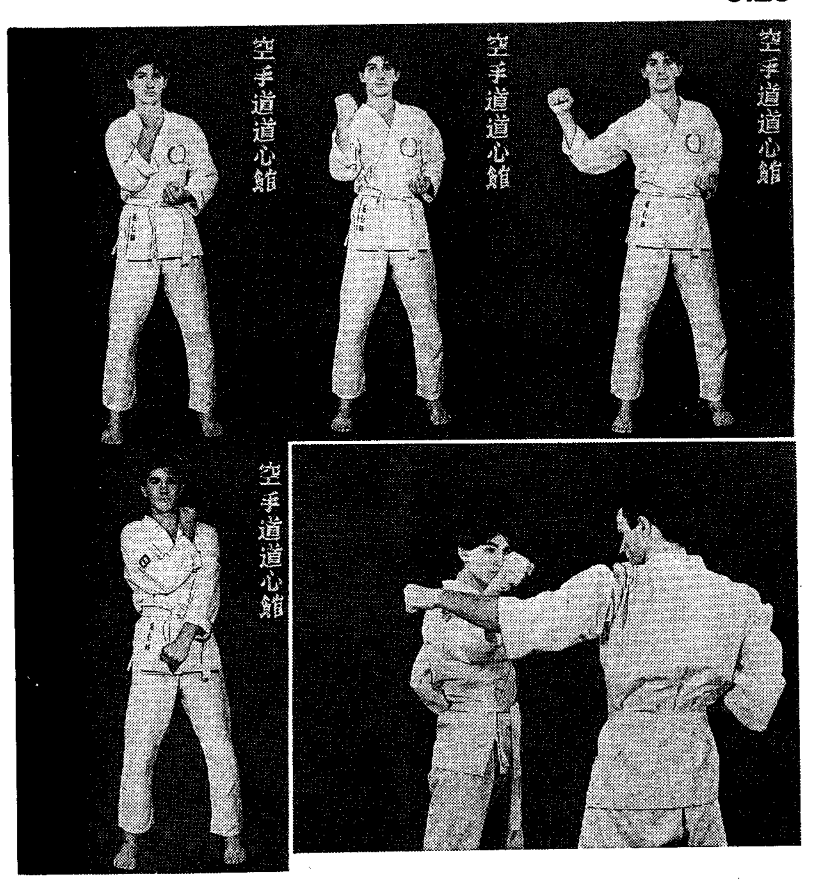
Ошибки в выполнении блока:

- предплечье блокирующей руки идет вдоль корпуса, касаясь его;
- локоть сильно выпирает в сторону.

7. СУТО ТЭТСУИ УКЕ (ДЖОДАН СУТО ТЭТСУИ УКЕ) — блок проводится наружной частью кулака от плеча наружу. Блокирующая поверхность — основание кулака (ТЭТСУИ).

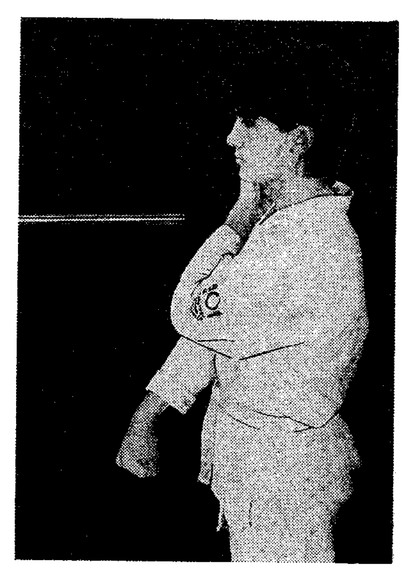
Блок основанием кулака наружу от ударов в голову.

5.25



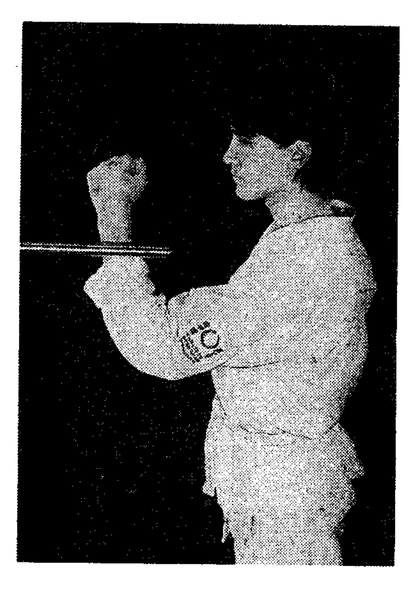
Вид блока сверху

— Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Принять положение рук, аналогичное блоку ГЕДАН БАРАЙ. (Правая рука на плече, левая вытянута перед собой).

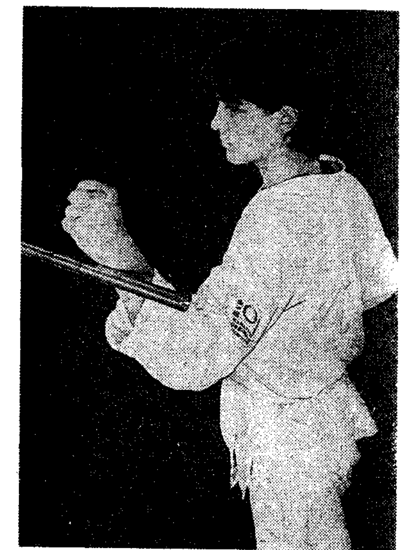


5.26

5.27



5.28



— Выбросить левую руку вперед от плеча по дуге, развернув предплечье от себя. Правую руку отвести на бедро.

— Зафиксировать это положение.

Ошибки в выполнении блока:

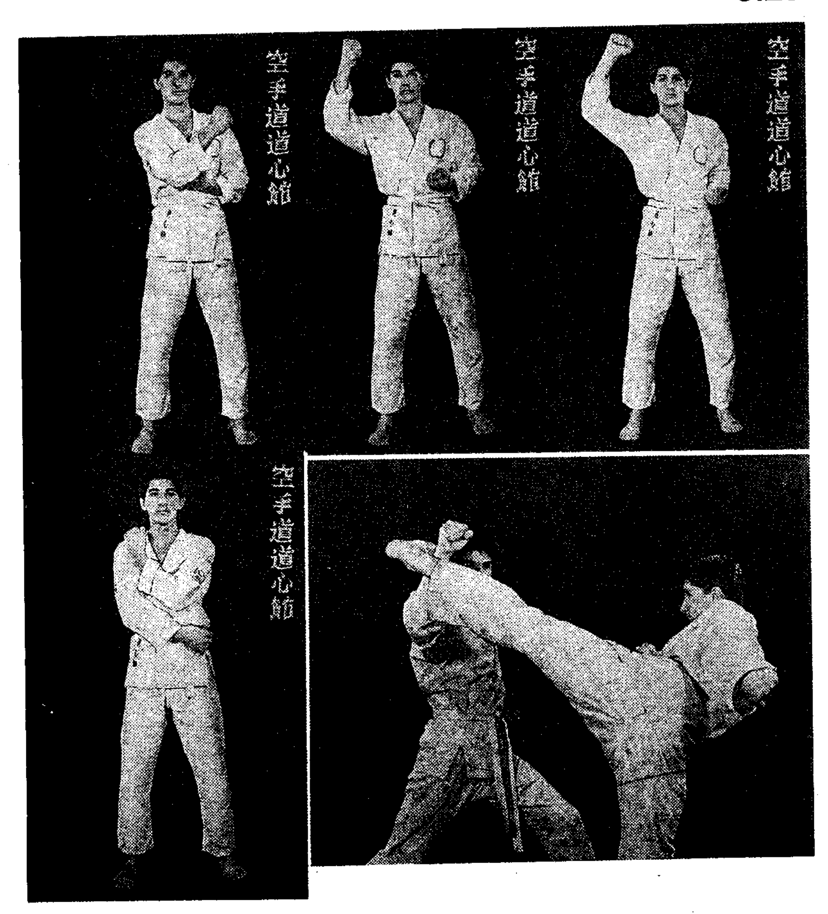
— кулак слишком низко опускается вниз, тем самым ослабляя силу блока;

— локоть сильно выставляется в сторону.

8. АГЕ УТИ УДЭ УКЕ (Блок-удар) — блок аналогичен АГЕ УКЕ, но при АГЕ УТИ УДЭ УКЕ блокирующая рука уходит сильно вбок.

Блок предплечьем изнутри от ударов в голову.

5.29



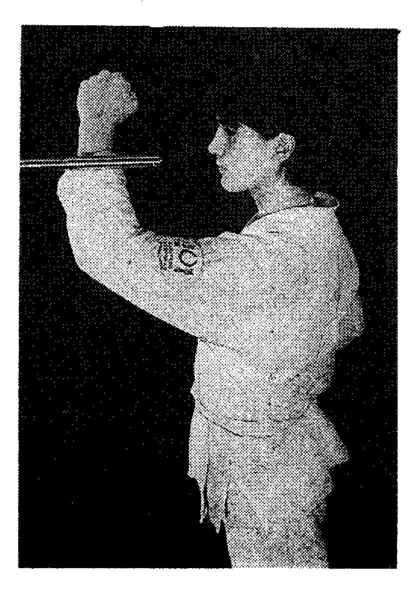
Вид блока сверху

— Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Левая рука на плече, правая — на бедре.

— Выбросить правую руку, энергично вращая ее



5.30



5.31



5.32

в предплечье. Часть энергии вращения бедер передать в блокирующую руку. Левая рука идет на бедро.

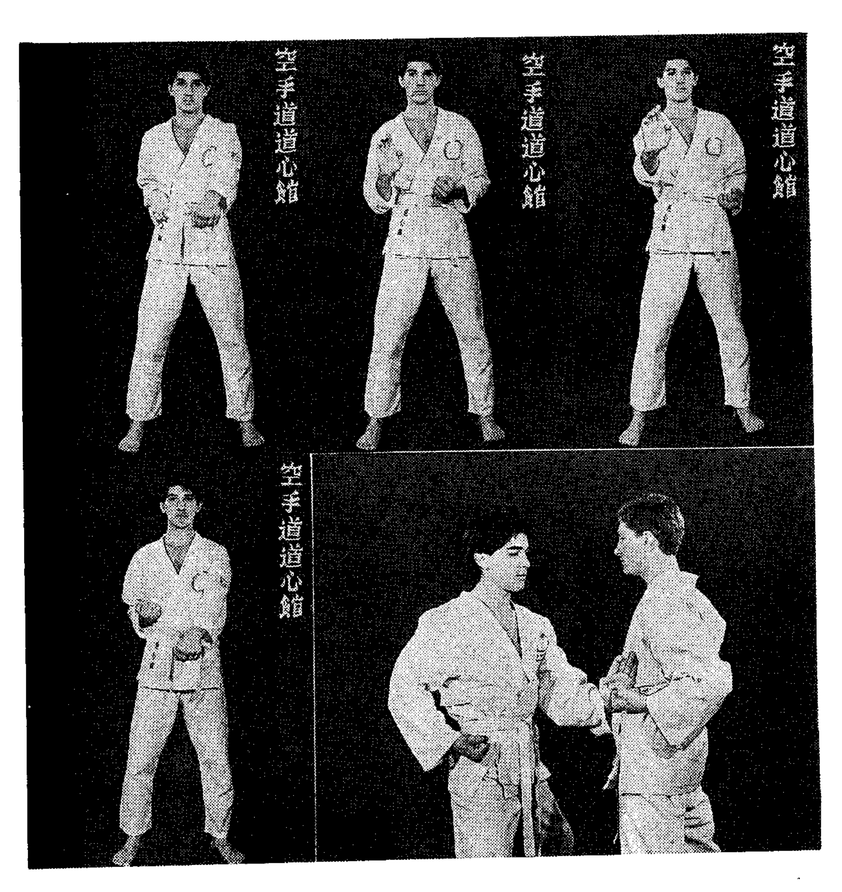
Ошибки в выполнении блока:

– разворот корпуса во время проведения блока.

9. НАГАСИ УКЕ (ТЮДАН МАЕ ТЭЙСО УКЕ) — блок пяткой (основанием) ладони (ТЭЙСО) прямо перед собой. Пальцы направлены вверх и сильно сжаты. Блокирующая поверхность ТЭЙСО. Эффективен при остановке атакующего удара.

Блок от бедра в ударяющую руку партнера строго по директриссе удара. Проводится в момент взвода руки на удар.

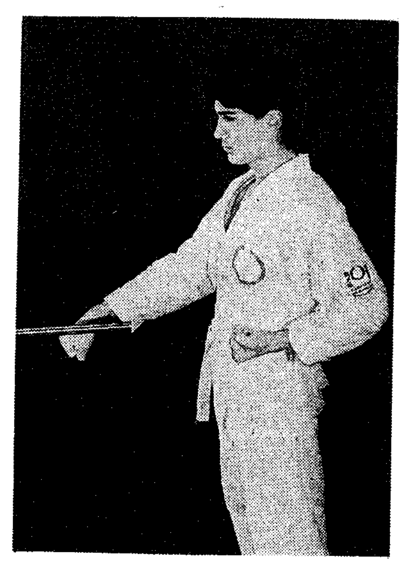
5.33



Вид блока сверху

— Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Блокирующая рука на бедре.

— Выброс кисти аналогичен удару ЦКИ, но в этом случае контакт осуществляется основанием ладони.

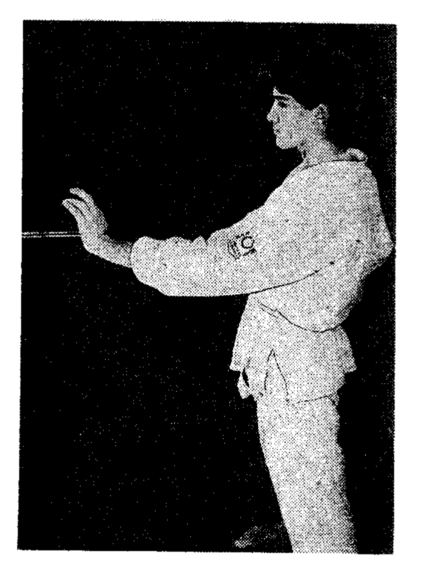


5.34

5.35



5.36



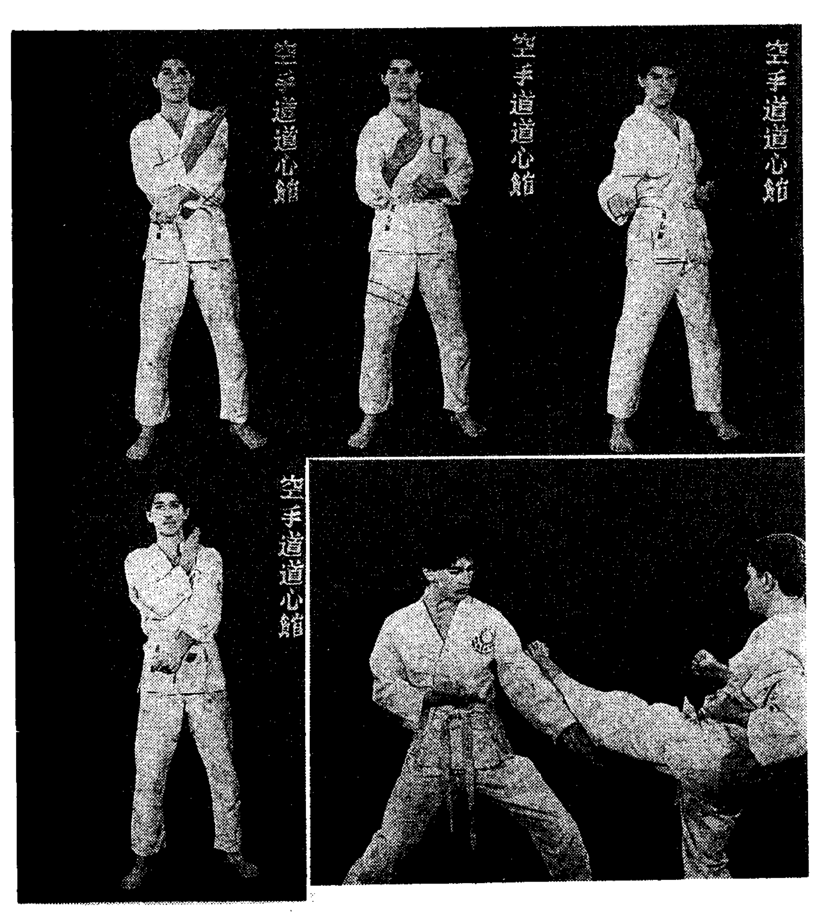
— Противоположная рука идет на бедро, создавая момент разрыва, этим самым усиливая блок.

Ошибки в выполнении блока:
- пальцы расставлены слишком широко;
- плечи во время блока неподвижны.

10. ГЕДАН СУТО УДЭ УКЕ — блок проводится от плеча вниз. Во время движения взмах делают максимально из-за головы, используя массу тела.

Блок ребром ладони изнутри наружу и вниз. От ударов в нижний уровень.

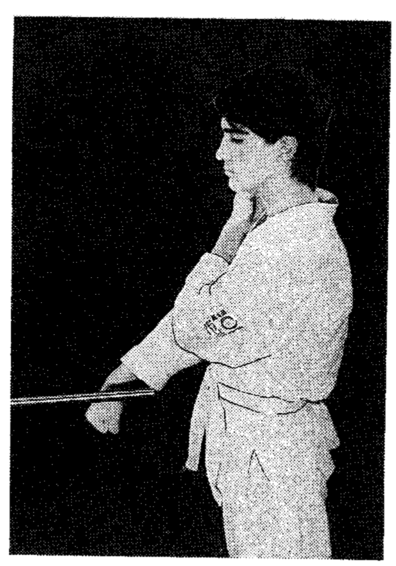
5.37



Вид блока сверху

— Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Блокирующая рука на плече. Другая — вытянута перед собой.

— Делаем резкий разворот плечами, выбрасывая од-

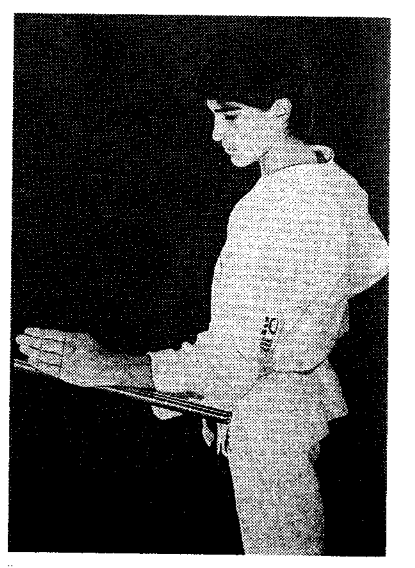


5.38

5.39



5.40



новременно блокирующую руку, используя энергию вращения бедер.

— Руку фиксируем ниже уровня пояса.

Ошибки в выполнении блока:

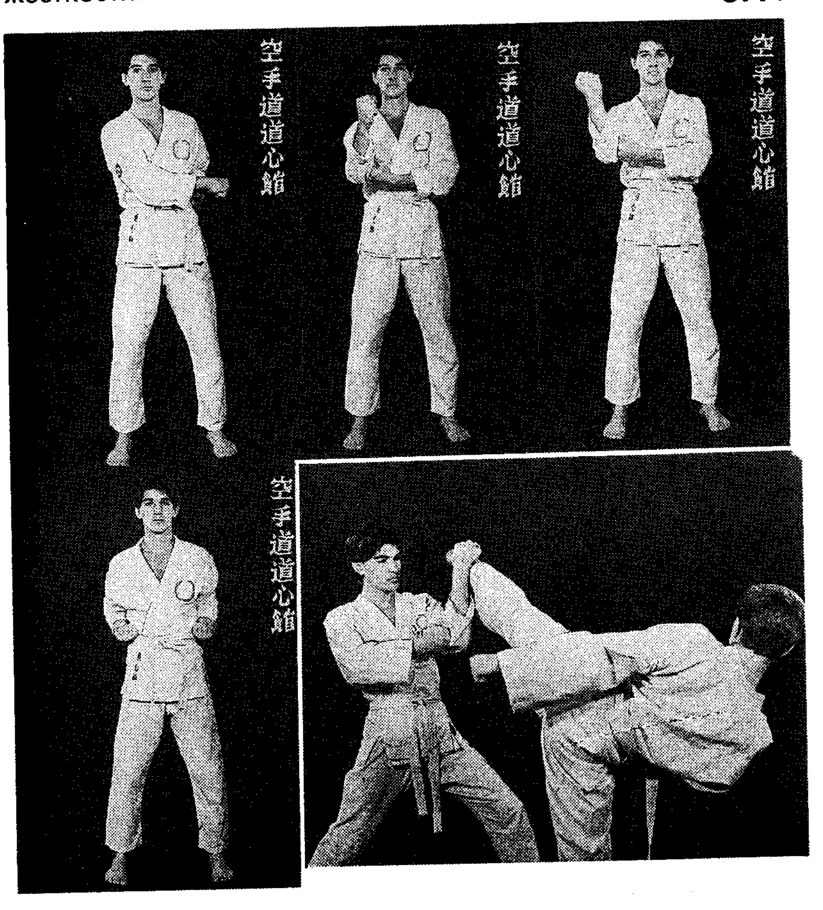
— корпус наклоняется вперед;

— плечи остаются неподвижными при проведении блока.

11. МОРОТЭ УДЭ УКЕ — двойной блок предплечьем используется от ударов ногами. Кулак опорной руки упирается в локоть блокирующей руки.

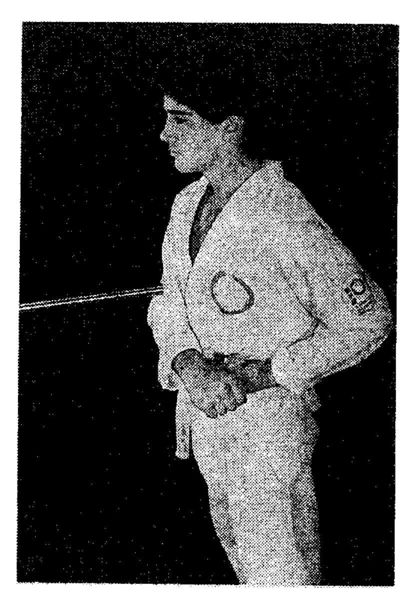
Внешне блок похож на блок УТИ УКЕ, но в этом блоке локоть блокирующей руки усиливается массой опорной руки, что придает этому блоку больший коэффициент жесткости.

5.41

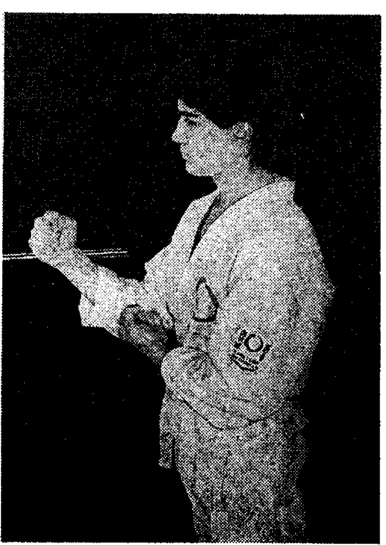


Вид блока сверху

— Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Как блокирующая, так и опорная рука лежат на бедре.



5.42



5.43



5.44

— Энергичный выброс руки блокирующей, помогает рука опорная, лежащая на локте блокирующей руки пальцами к себе.

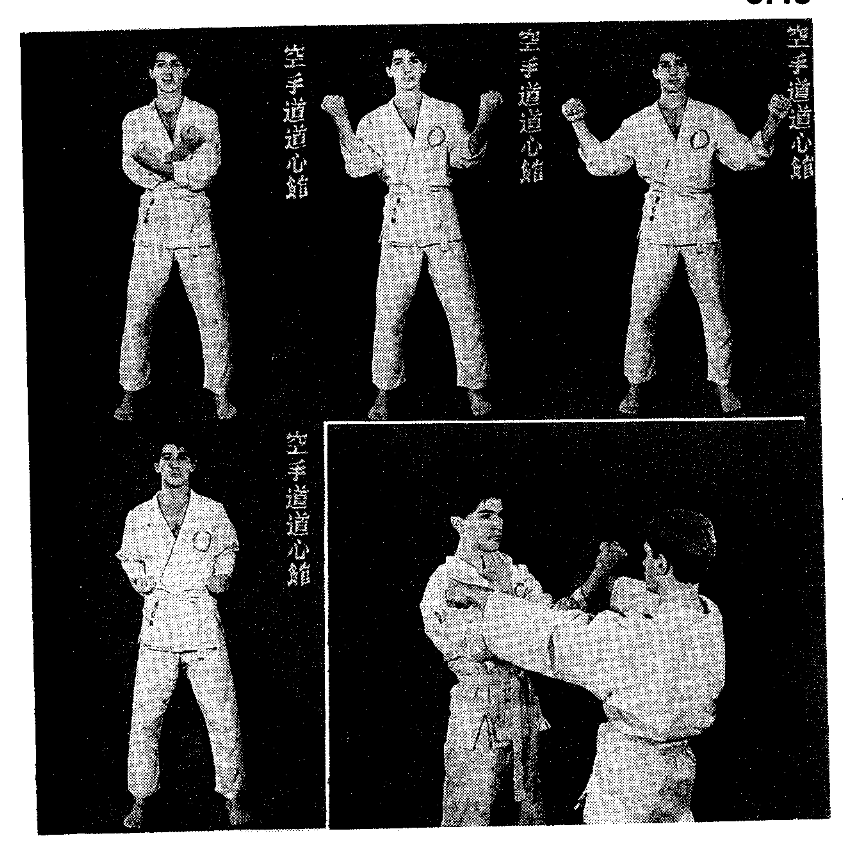
— Блок фиксируется перед корпусом.

Ошибки в выполнении блока:

— корпус наклоняется вперед;
— пальцы опорной руки направлены вниз;
— опорная рука не упирается в локоть блокирующей;
— корпус и плечи сильно развернуты в сторону блока.

12. КАГИ ВАКЕ УКЕ (ТЮДАН МОРОТЭ АГЕ УКЕ) — двойной блок предплечьем. Техника движения руки аналогична СУТО ТЭТСУИ УКЕ. Проводится двумя руками одновременно. Эффективен от ударов, которые проводятся одновременно обеими руками. Защищает от ударов в голову и корпус.

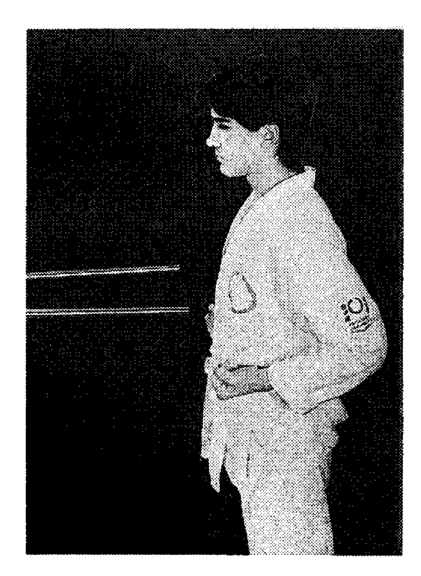
5.45



Переходным элементом блока является Х-образный блок.

Вид блока сверху и сбоку

— Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Руки на бедрах.

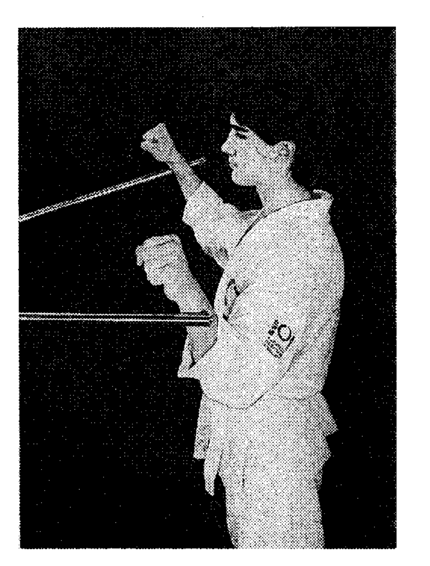


5.46

5.47



5.48



— Скрестить предплечья в районе пупка, пальцами к лицу. Энергично развести руки на блок, вращая предплечья.

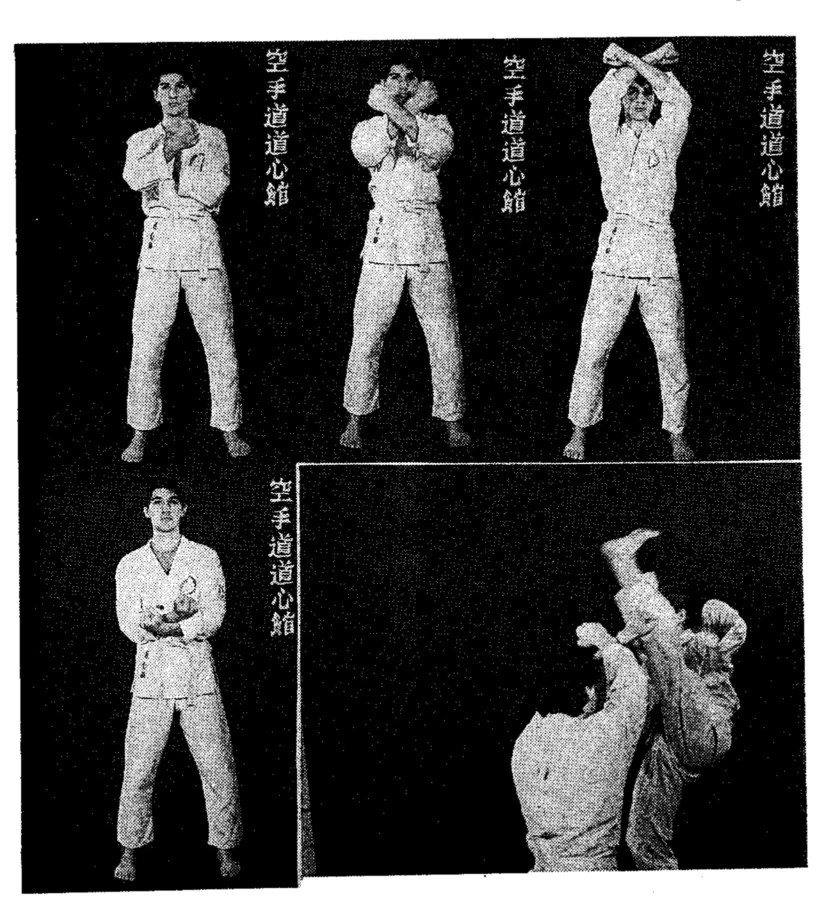
— Зафиксировать руки в конечной фазе блока.

Ошибки в выполнении блока:

— разворот плеч во время блока вправо или влево;
— сильно выставленные локти в конечной фазе блока.

13. ЦУЙ УКЕ (ДЗУЙ УКЕ) — Х-образный блок предплечьем. Блокируется как вверх (ДЖОДАН ЦУЙ УКЕ), так и вниз (ГЕДАН ЦУЙ УКЕ). Эффективен от ударов КИН ГЕРИ, КАКАТО ГЕРИ.

5.49



Вид блока сверху

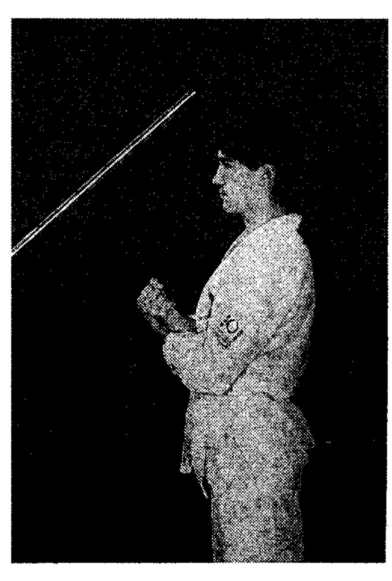
— Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Руки на бедрах пальцами вверх.

— Свести предплечья к району пупка, где и скрестить их, затем развернуть предплечья от себя и вытянуть перед собой на уровень лба.

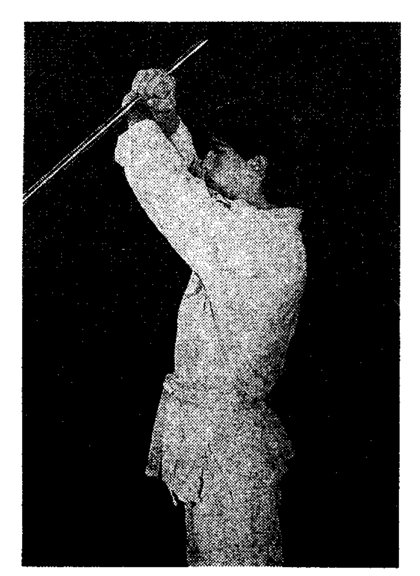


5.50

5.51



5.52



— Жестко зафиксировать руки в конечной фазе блока.

Ошибки в выполнении блока:

— руки в районе предплечий не соприкасаются;

— локти сильно разведены от себя.

Все блоки проводятся расслабленной рукой с обязательной фиксацией руки в конечной точке блока, с разворотом корпуса, что сообщает мощность и силу этим блокам. Другая рука из «среднего положения рук» резко идет на бедро, создавая так называемый «момент разрыва», что также придает блокам силу.

Название блоков в книге сопровождается словом, определяющим уровень блокирования.

ГЕДАН БАРАЙ, ДЖОДАН АГЕ УКЕ, ТЮДАН СУТО УКЕ.

Необходимо обратить внимание на вращение кисти в конечной фазе удара. Вращение кисти добавляет энергии в блок, увеличивая его мощность в несколько раз. От резкости вращения кисти зависит сила блока. (См. фотографии к каждому блоку с указанием «Сверху и сбоку».)

Сила и мощность блоков достигаются ежедневной их отработкой на тренировках. Путем многократного повторения блоков добиваются скорости блокирования. При этом используется как противодействующая сила гимнастическая резина. Противодействовать может и партнер.

Каждая методическая рекомендация, как в изучении, так и в практической работе по выработке правильности движения того или иного блока, всегда будет нести в себе некий приоритет определенного действия, позволяющий быстрее обучить ученика правильному блокированию.

а-1. Методические рекомендации по изучению техники блоков

Анализируя методику тренировки блоков как совокупный опыт, приобретенный авторами в процессе изучения техники блокирования и в процессе обучения этой технике во время профессиональной работы, приходим к выводу, что эффективность рекомендаций можно ощутить только при каждодневной работе после 2—3 месяцев занятий. Потратив на изучение одного блока 2—3 часа чистого времени, можно добиться успехов, добиваясь постоянно качества его выполнения все время, пока занимаетесь КАРАТЭДО. Даже будучи мастером, обладателем

черного пояса, все равно необходимо повторять технику какого-либо блока не менее 100—150 раз, как в индивидуальной подготовке, так и в работе с партнером.

Для простоты изучения расчленяем всю методику подготовки изучения блоков на три части:

— действие путем противодействия;

— работа с партнером на один шаг (возможно описание приема контратаки);

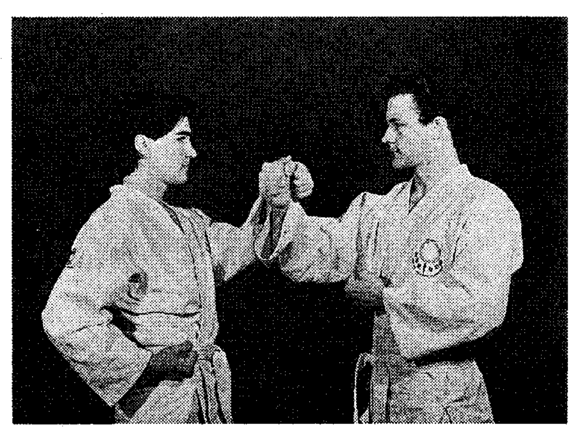
— отработка блока в движении.

Причем третья часть — отработка блока в движении — аналогична второй, различие лишь в том, что третье проводится в движении.

1. ДЖОДАН АГЕ УДЭ УКЕ.



5.53



5.54



5.55

Действие путем противодействия.

Нагрузка на руку должна быть такой, чтобы партнер, выполняющий блок, мог закончить его, фиксируя руку в верхней точке. Ошибки выполнения:

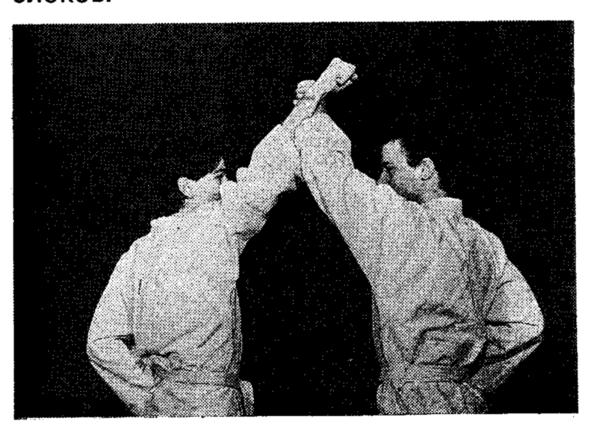
— локоть сильно выпячивается наружу.

Необходимо уменьшить нагрузку на руку.

При выполнении упражнения необходимо знать, что кисть предплечья должна быть всегда выше локтя. Только в этом случае возможно противодействовать сильному давлению.

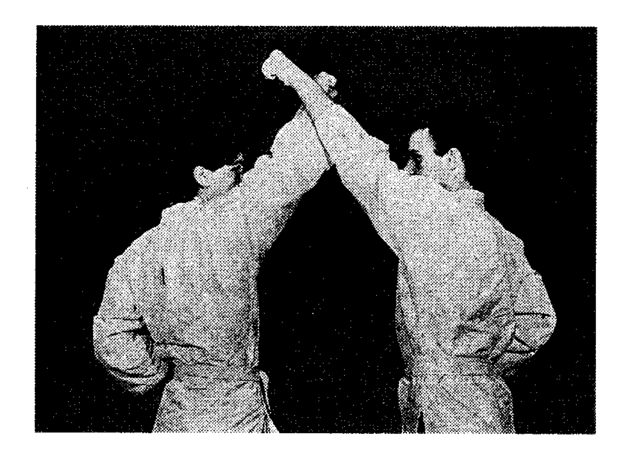
Этот блок, как правило, предназначен для защиты лица (головы) от прямых ударов (ЦКИ) соперника. Поэтому он нарабатывается с прямым ударом партнера.

Партнеры меняются в нанесении ударов и отражении блоков.



5.56

5.57



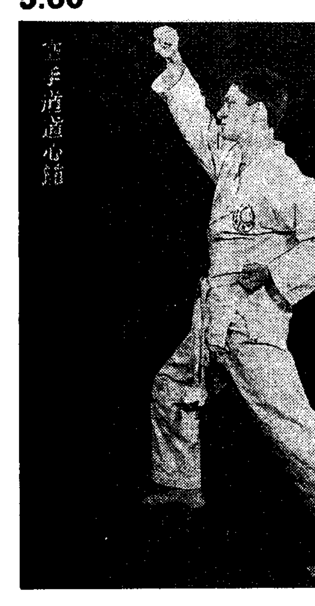
5.58



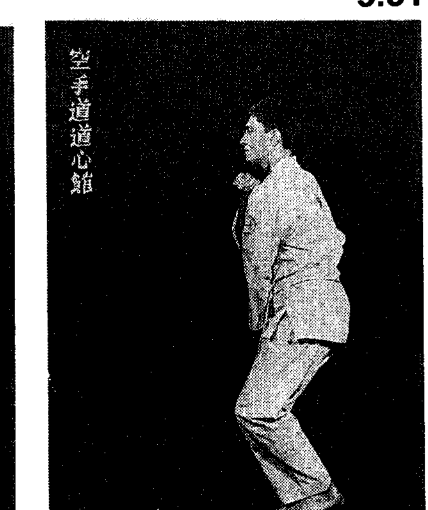
5.59

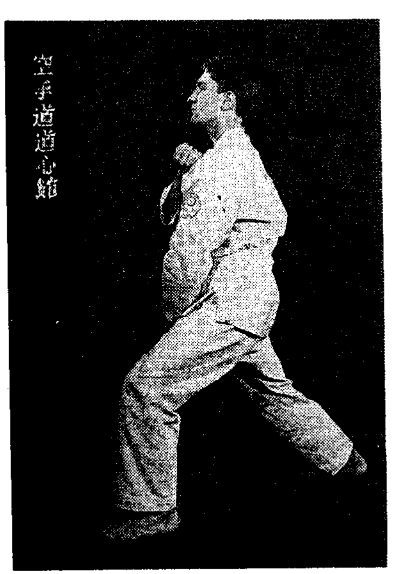
Техника нанесения блока ДЖОДАН АГЕ УДЭ УКЕ в движении (вид сбоку).

5.60



5.61





5.62

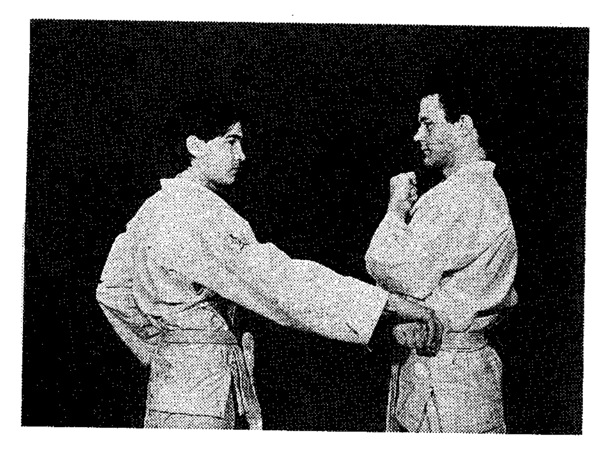


5.63

2. ТЮДАН УТИ УДЭ УКЕ. Действие путем противодействия.

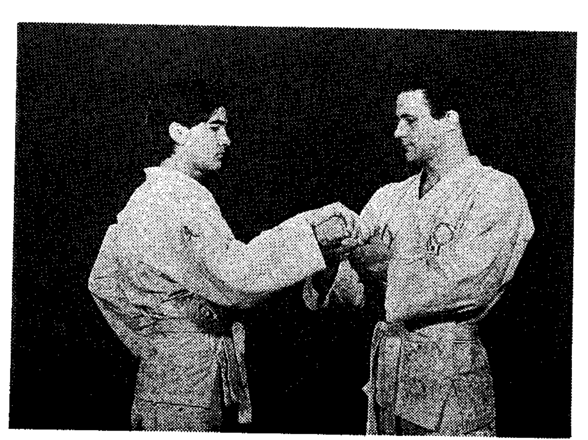
Во время противодействия необходимо помнить, что локоть должен быть как можно ближе к энергетическому центру ТАНДЭН.

При выполнении упражнения по оттачиванию техники блока с партнером поочередность выполнения дает возможность почувствовать правильность его выполнения.



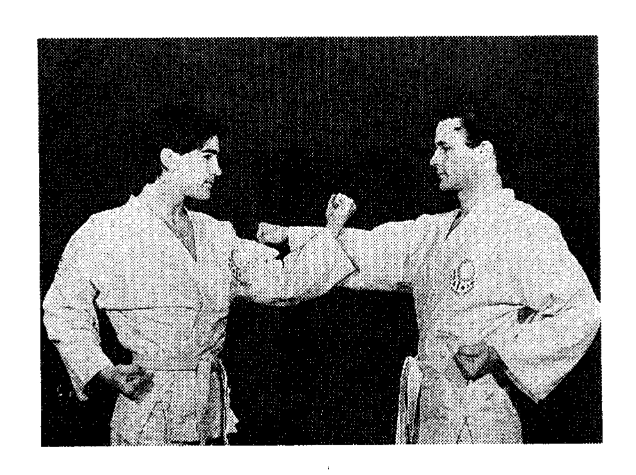
5.64

5.65

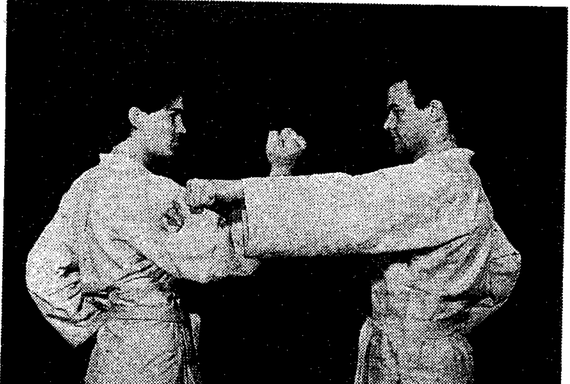




5.66



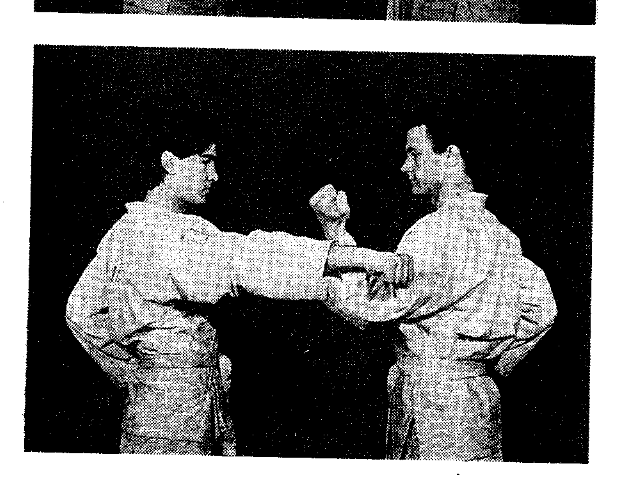
5.67



5.68



5.69



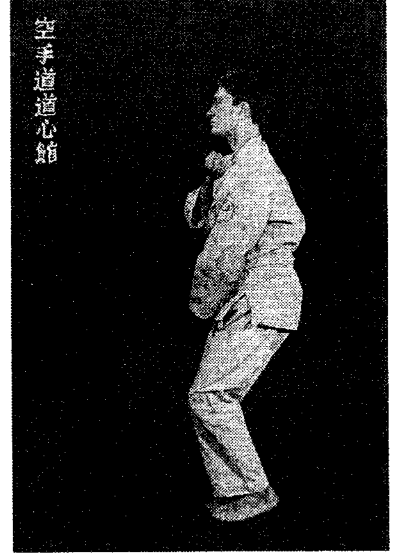
5.70

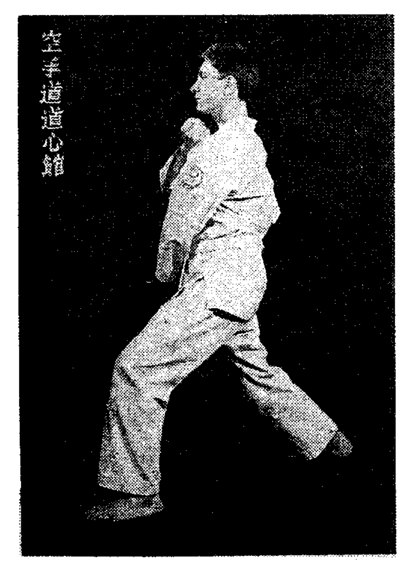
Техника нанесения блока в движении.

5.71

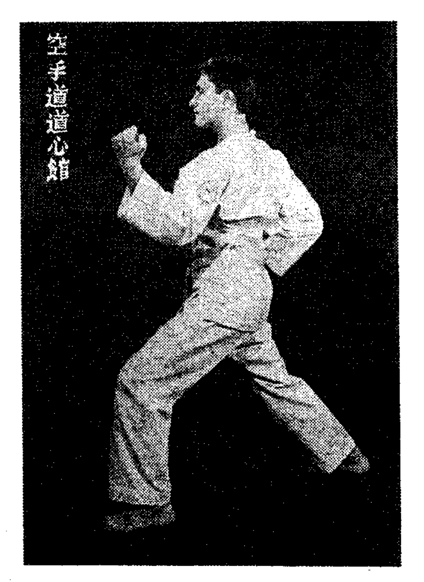


5.72





5.73

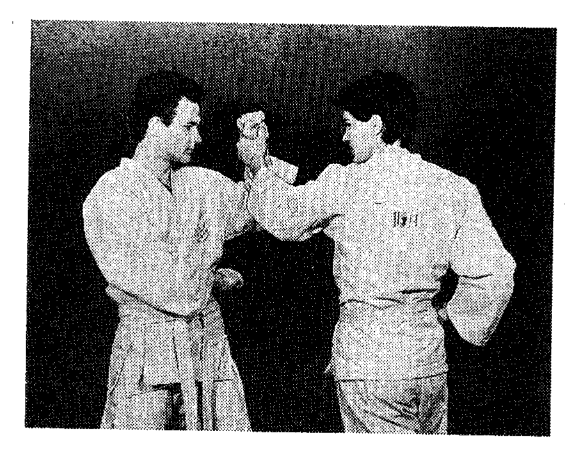


5.74

ХЕЙКО ДАТИ

3. ТЮДАН СОТО УДЭ УКЕ. Действие путем противодействия.

Во время этого упражнения партнер, противодействующий движению руки, стоит с той стороны, с которой рука движется на блок. В этом блоке кулак блокирующей руки всегда опережает локоть. Выполнение блока в паре аналогично вышеописанным.



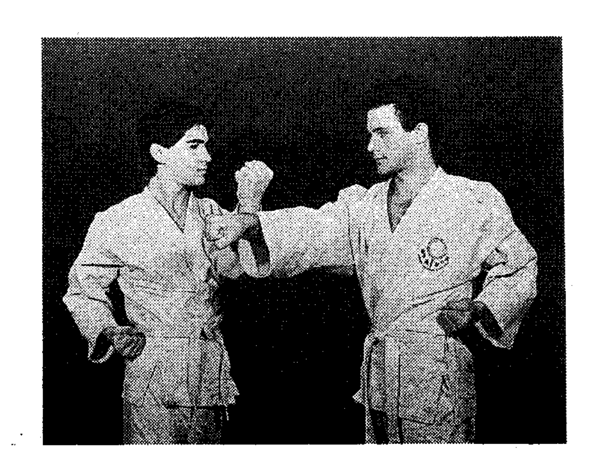
5.75

5.76





5.77

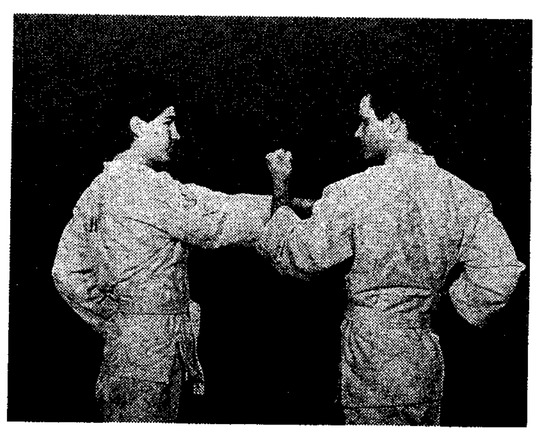


5.78

5.79



5.80



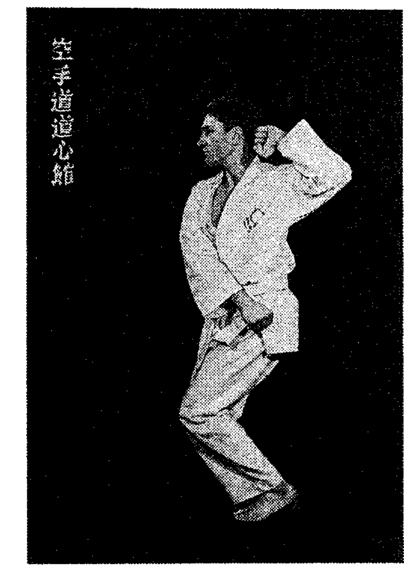
5.81

Техника нанесения блоков в движении.

5.82



5.83





5.84

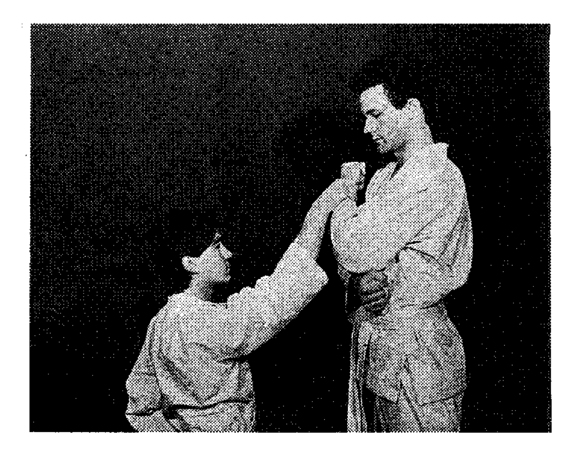


5.85

4. ГЕДАН УДЭ БАРАЙ. Действие противодействием.

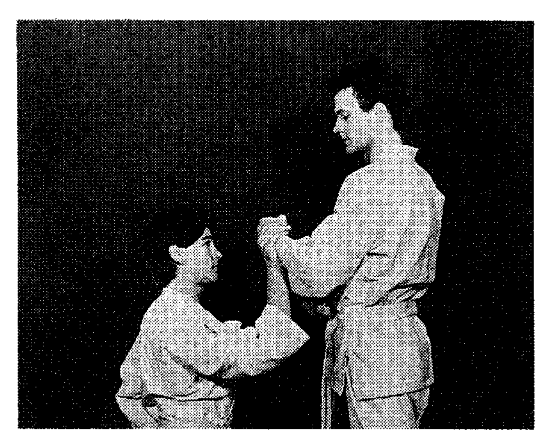
При выполнении упражнения партнер, противодействующий движению руки, сидит на корточках перед блокирующим.

Во время выполнения упражнения с партнером удары выполняются на нижний уровень поочередно.



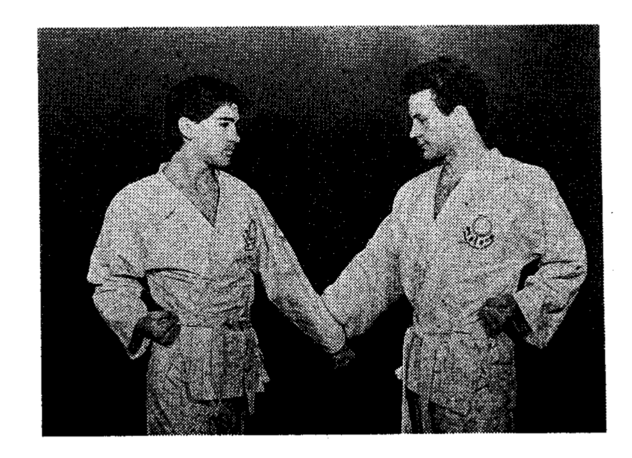
5.86

5.87





5.88

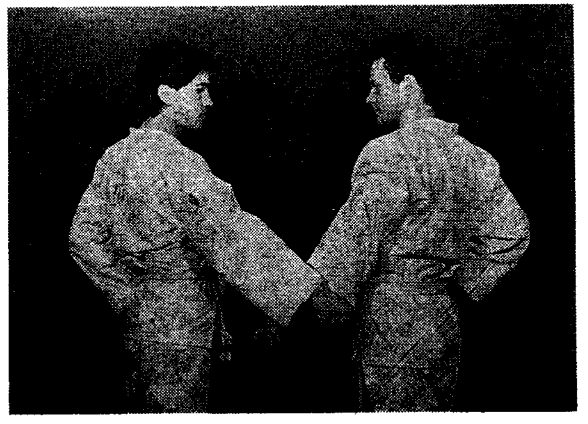


5.89

5.90



5.91

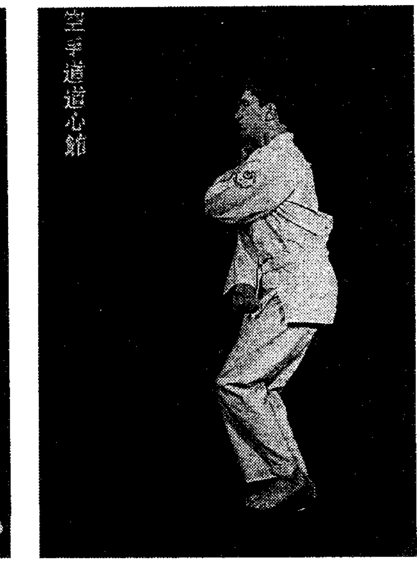


5.92

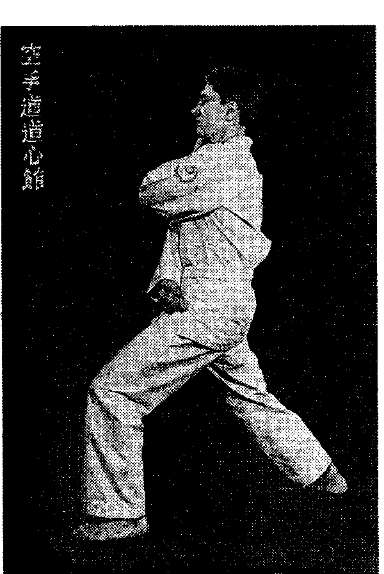
Техника нанесения блока в движении.



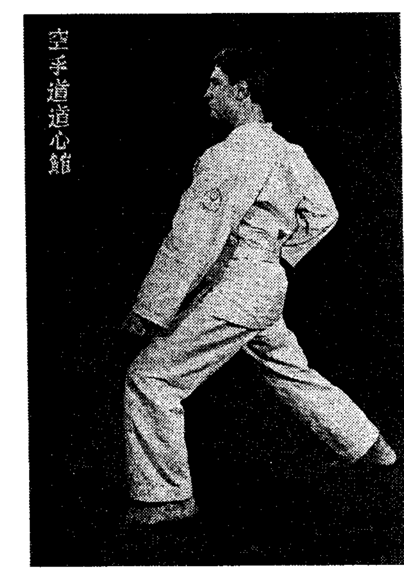
5.93



5.94



5.95



5.96

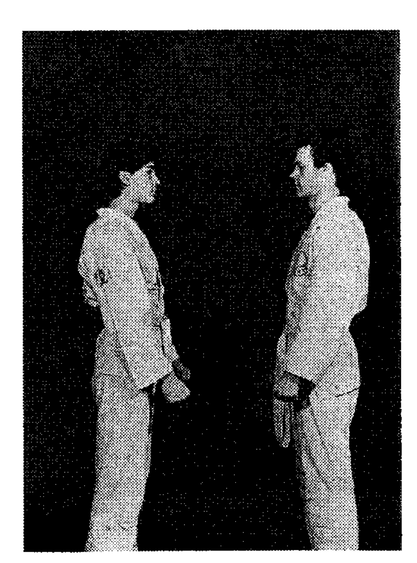
Исходное положение.

По той же методике выполнения, что и четыре вышеназванных блока, тренируются и остальные блоки при начальном этапе занятий (3—5 месяцев с момента начала обучения КАРАТЭДО). Когда техника выполнения блоков успешно усвоена, производят комбинирование двух и более блоков в единый комплекс упражнения.

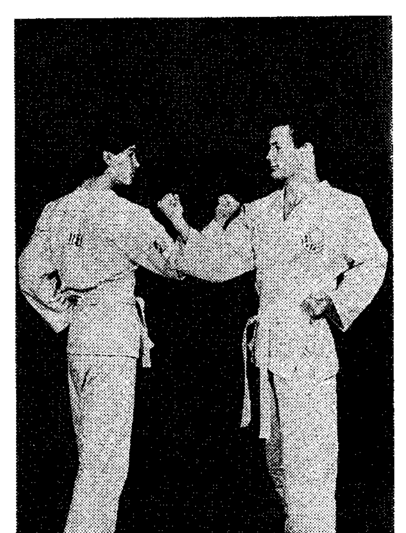
Предложенные комплексы по оттачиванию техники блоков включают в себя прямые удары руками, которые к этому моменту также выучены занимающимися (при работе с партнером).

КОМПЛЕКС № 1. Блоки УТИ УКЕ, СОТО УКЕ, ГЕДАН БАРАЙ.

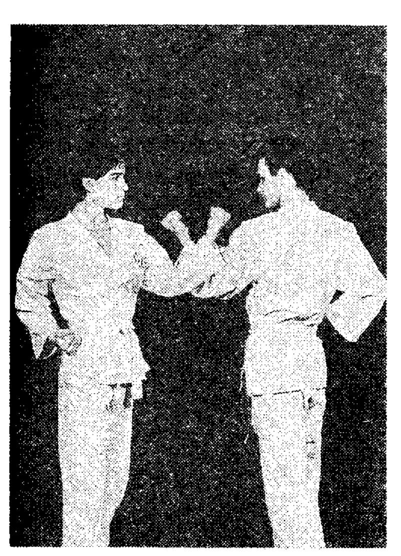
5.97 Исходное положение ХЕЙКО ДАТИ.



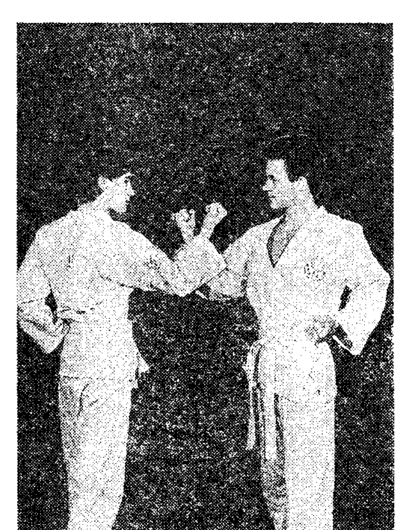
5.98 Партнеры наносят блок УТИ УКЕ правой рукой.

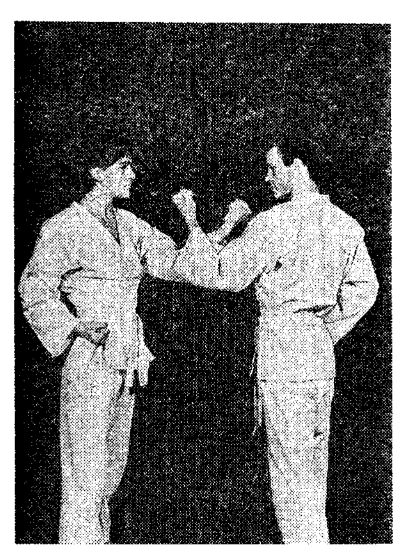


5.99 Блок УТИ УКЕ левой рукой.



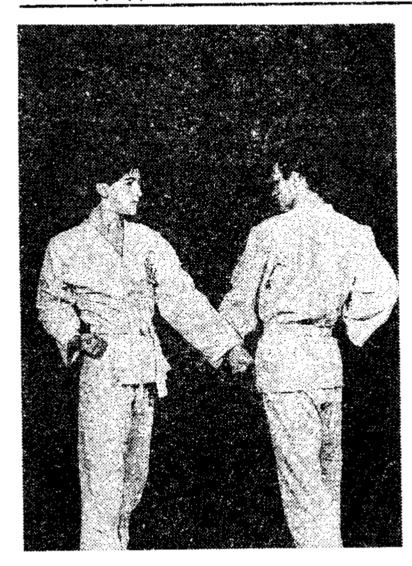
5.100 СОТО УКЕ правой рукой.





5.101 СОТО УКЕ левой рукой.

5.102 ГЕДАН БАРАЙ правой рукой.

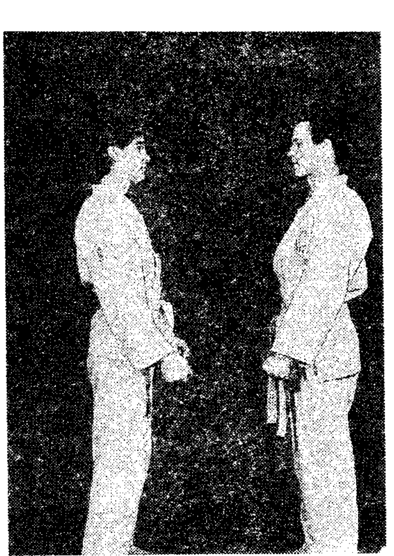


5.103 левой рукой.

Повторяют комплекс еще раз. Количество повторений после 3—5 месяцев занятий возрастает до 20—50 раз в зависимости от уровня тренированности, возраста занимающихся или выполняется не менее 5—7 минут.

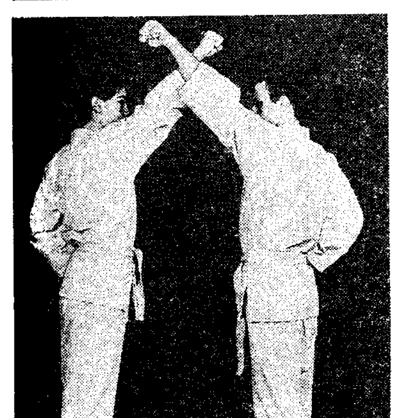
КОМПЛЕКС № 2. Удар СОКУ ЦКИ. Блоки АГЕ УКЕ, СОТО УКЕ, УТИ УКЕ.

5.104 Исходное положение ХЕЙКО ДАТИ.

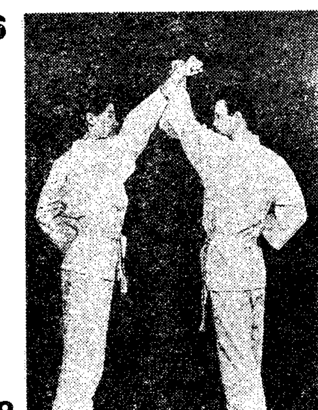


5.105 УКИ-ЦКИ правой рукой. ТОРИ-АГЕ левой рукой.





5.106



5.108



5.109

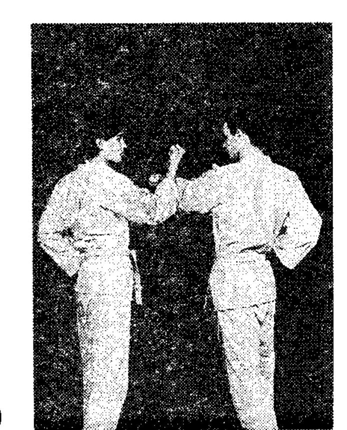
5.106 УКИ-ЦКИ левой рукой. ТОРИ-АГЕ УКЕ правой рукой.
5.107 ТОРИ-ЦКИ левой рукой. УКИ-АГЕ правой рукой.

5.108 ТОРИ-ЦКИ правой рукой. УКИ-АГЕ левой рукой.

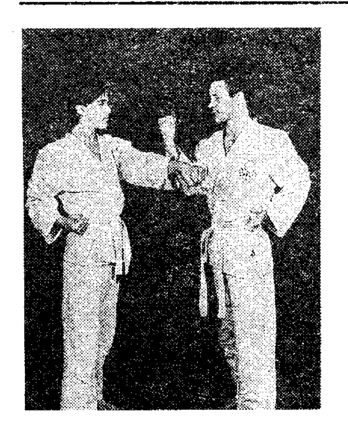
5.109 УКИ-ЦКИ правой рукой. ТОРИ-СОТО УКЕ левой рукой.
5.110 УКИ-ЦКИ левой рукой. ТОРИ-СОТО УКЕ правой рукой.



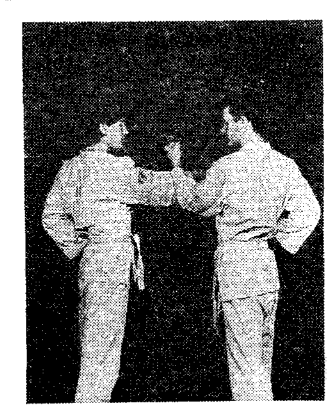
5.107



5.110



5.111 ТОРИ-ЦКИ левой рукой. УКИ-СОТО УКЕ правой рукой.

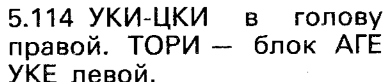


5.112 ТОРИ-ЦКИ правой рукой. УКИ-СОТО УКЕ левой рукой.

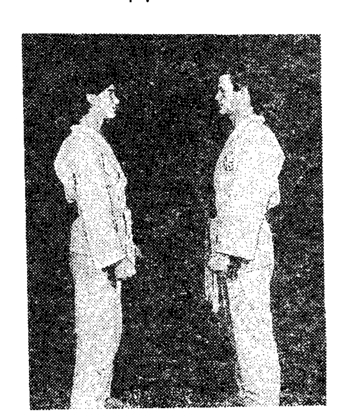
Комплекс № 2 выполняется в медленном темпе: 1 движение 3—5 секунд. Выполняется после 6—7 месяцев обучения КАРАТЭДО. Весь копмлекс повторяется несколько раз (до 20—50) или выполняется по времени не менее 5—7 минут.

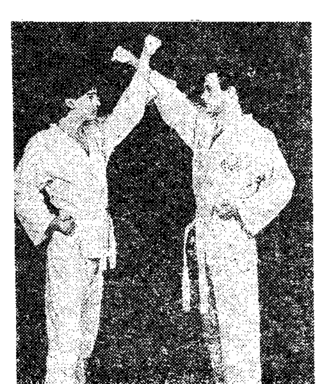
Комплекс № 3. Этот комплекс по оттачиванию техники выполнения блоков является комбинированным с использованием как прямых ударов СОКУ ЦКИ, так и блоков, описанных ниже. Предназначен комплекс для второй ступени занимающихся (6,5 КЬЮ).

5.113 Исходное положение ХЕЙКО ДАТИ.



5.114 УКИ-ЦКИ в голову правой. ТОРИ — блок АГЕ УКЕ левой.





5.115





5.118



5.115 УКИ-ЦКИ левой. ТОРИ-АГЕ УКЕ правой.

5.116 ТОРИ-ЦКИ левой. УКИ-АГЕ УКЕ правой.

5.117 ТОРИ-ЦКИ правой. УКИ-АГЕ УКЕ левой.

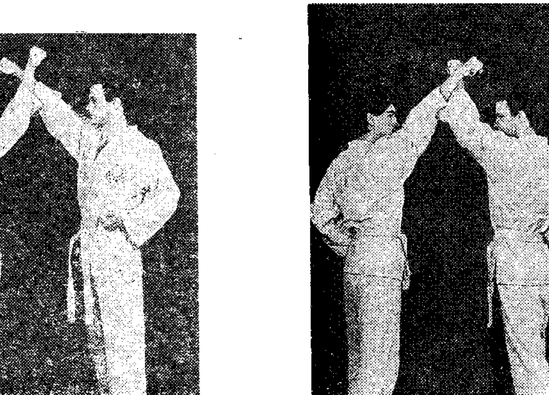
5.118 УКИ-СУТО УКЕ правой. ТОРИ-СУТО УКЕ правой.

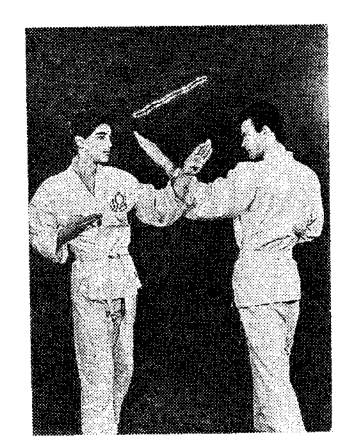


5.116

5.119 УКИ-СУТО УКЕ левой. ТОРИ-СОТО УКЕ левой.

5.119



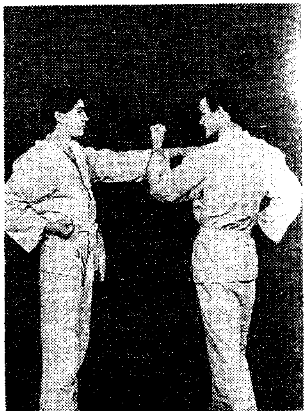


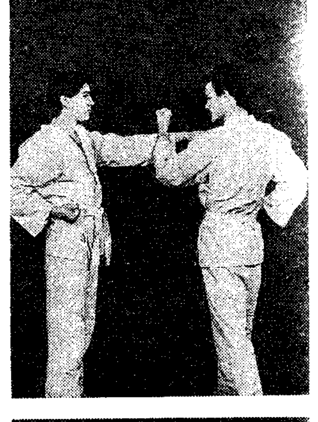


5.117



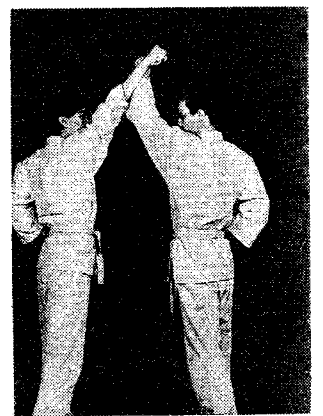
5.120





5.123

5.121



5.124

5.122





5.125

5.120 УКИ-ЦКИ правой. ТОРИ-СОТО УКЕ правой.

5.121 УКИ-ЦКИ левой. ТОРИ-СОТО УКЕ левой.

5.122 ТОРИ-ЦКИ правой. УКИ-СОТО УКЕ правой.

5.123 ТОРИ-ЦКИ левой. УКИ-СОТО УКЕ левой.

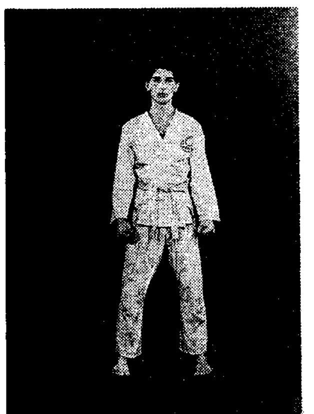
5.124 ТОРИ-ЦКИ правой. УКИ-АГЕ УКЕ левой.

5.125 ТОРИ-ЦКИ левой. УКИ-АГЕ УКЕ правой.

Выполнять 20—50 раз или не менее 10 минут.

КОМПЛЕКС № 4. УКЕ ВАЗА.

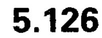
Индивидуальная техника выполнения блоков АГЕ УКЕ, СОТО УКЕ, ГЕДАН БАРАЙ, УТИ УКЕ.



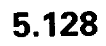
5.126 Исход. положение ХЕЙКО ДАТИ.

5.127 МИГИ ЗКД.

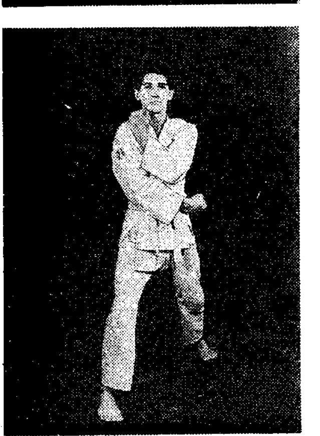
5.128 АГЕ УКЕ.



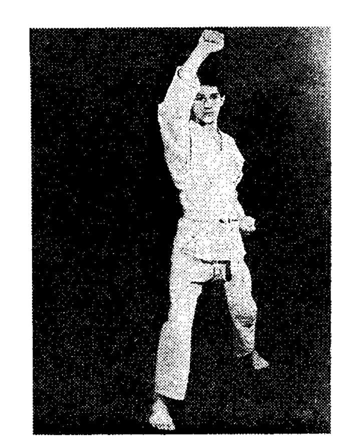
5.126



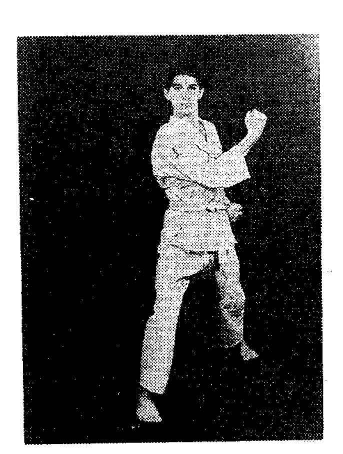
5.128

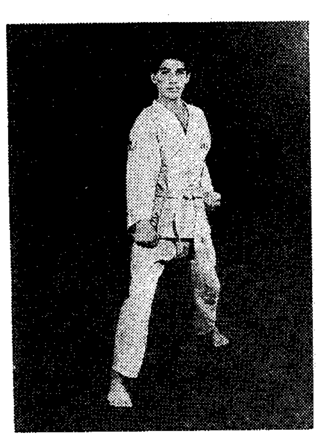


5.127



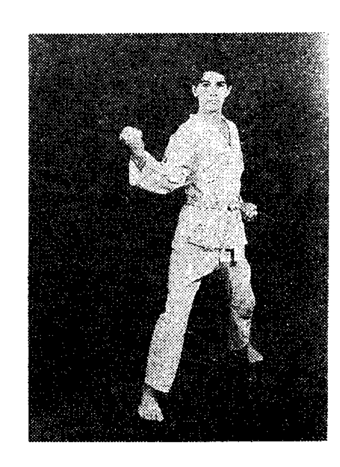
5.129 СОТО УКЕ.

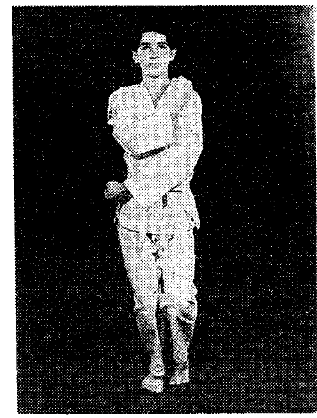




5.130 ГЕДАН БАРАЙ.

5.131 УТИ УКЕ.





5.132 Переход.

Повторить 20—50 раз.

После года занятий комплекс № 4 выполняется вместе с ударом ЦКИ, который наносится после каждого нанесенного блока.

Защита от возможной атаки — наиболее сложный процесс, зависящий от многих факторов, позволяющих быть неуязвимым, это:

1. Концентрация внимания.
2. Реакция мысли.
3. Реакция мышц.

При концентрации внимания можно всегда предугадать момент возможной атаки противника, даже если находишься в невыгодном с точки зрения боевого контакта положении.

При отработанной реакции мысли можно предугадать направление атаки.

При отработанной реакции мышц — выбрать наиболее рациональное положение тела в пространстве и наиболее эффективное противодействие против атаки.

Блоки ставятся при следующих возможных продолжениях боевого поединка со следующими целями:

а) сломать руку или ногу в процессе блокирования;

б) вывести противника из равновесия путем блокирования;

в) блокирование с целью контратаки ударом (рукой, ногой) в уязвимые точки противника;

г) блокирование с целью предотвращения атаки противника.

Любая форма защиты (блокирования) руками от атак противника предполагает изменение расположения тела обороняющегося в пространстве. Это изменение расположения тела возможно путем перенесения центра тяжести как вперед-назад, так и вверх-вниз.

Если удар приходится вам в верхний уровень (ДЖОДАН), центр тяжести необходимо перенести вниз, т.е. с блокированием атаки руки (АГЕ УКЕ) чуть присесть к земле, тем самым сойти с линии удара вниз.

При ударе в средний уровень центр тяжести перенести назад, тем самым смягчая силу удара.

Связка — блок — перемещение центра тяжести должны работать постоянно при выполнении любого блока.

Необходимо помнить, что надежная оборона — это 50% успеха в поединке, поэтому время на изучение и выработку техники защиты должно быть не менее 60% всего времени тренировки в начальном периоде подготовки (от 3 до 6 мес.).

6. Блоки ногами (УКЕ ВАЗА).

Наряду с блоками руками в практике самурайского КАРАТЭДО встречаются и блоки ногами, причем именно блоки ногами являются одной из основных дисциплин в этом стиле борьбы, так как они находят применение не только в «классике» КАРАТЭ — рукопашном бою, но и в БО-каратэ, КЕН-ДЗЮЦУ, ТОМФА-ДЗЮЦУ.

Блоки ногами можно классифицировать на:
— блоки ступней;
— блоки голенью (коленом).

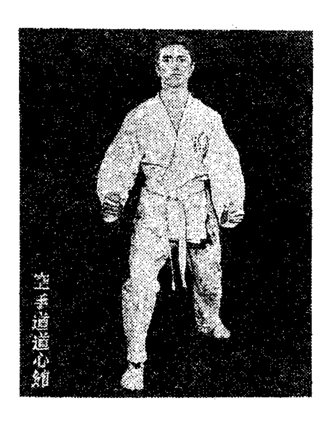
Все блоки этими частями ног проводятся как изнутри наружу (УТИ МАВАСИ), так и снаружи вовнутрь (МАВАСИ) по дуге, а также снизу вверх и от паха вниз.

Задача блоков ногами (основная) — вывести противника из равновесия, а также защитить свои наиболее уязвимые части тела на нижнем уровне.

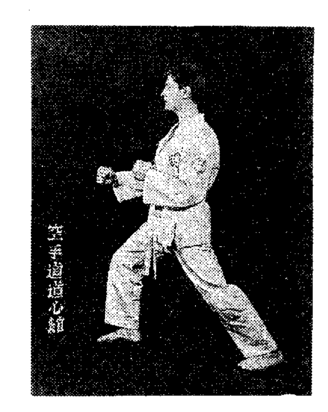
СОКУТЕЙ АСИ УКЕ (ТЕЙСОКУ УКЕ) ГЕДАН.

Блок внутренней части стопы наружу, прямо перед собой.

ФАС ПРОФИЛЬ

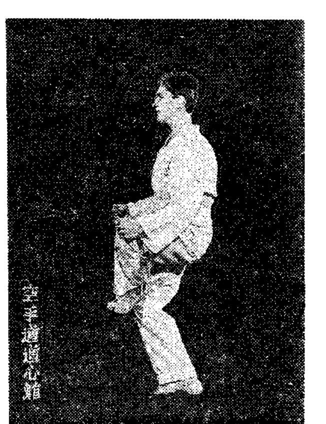


б.1

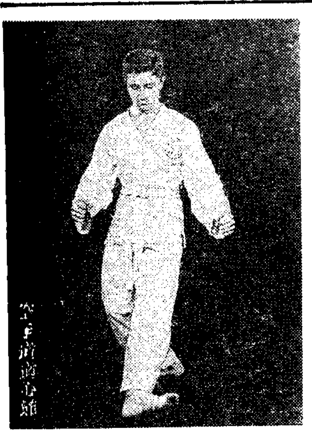


б.4

б.2



б.5



б.3

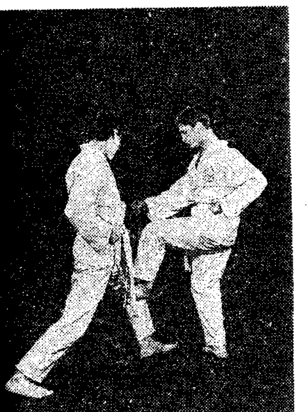


б.6

Особенности выполнения блока СОКУТЕЙ АСИ УКЕ заключаются в развороте ступни ноги наружу, где блокирующей поверхностью является внутренняя часть стопы. Как правило, блокирующей ногой становится нога, стоящая сзади (ЗЕНКУТСУ ДАТИ).

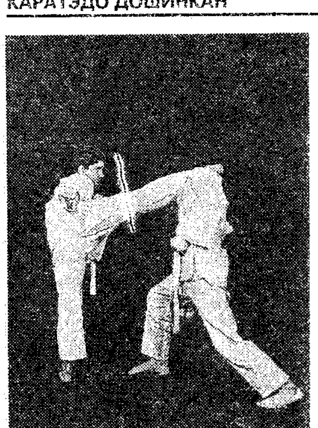
Во время проведения блока опорная нога сгибается в колене и корпус чуть подается назад, позволяя блокирующую ногу «вынести» как можно дальше вперед и тем самым с большей надежностью парировать возможный удар. Пальцы ног натянуты на себя.
Простейшая комбинация блока СОКУТЕЙ АСИ УКЕ с ударом МАВАСИ ГЕРИ ДЖОДАН.

б.7



б.8





6.9

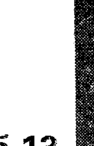
СОКУТО АСИ УКЕ ГЕДАН (ТЮДАН).

Блок наружной частью стопы (ребром ступни)

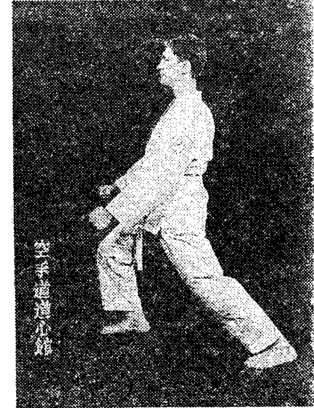


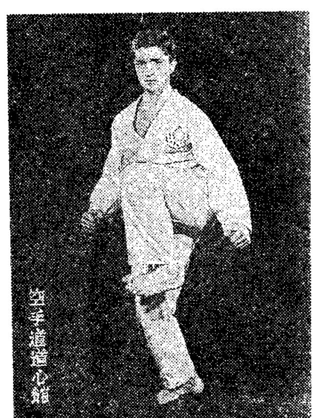
ФАС ПРОФИЛЬ

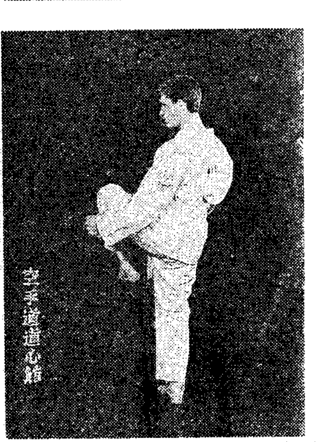




6.10 6.13







6.11 6.14



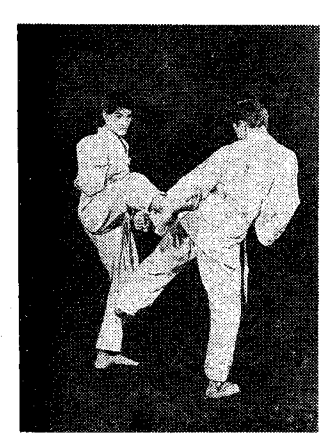
6.12 **6.15**

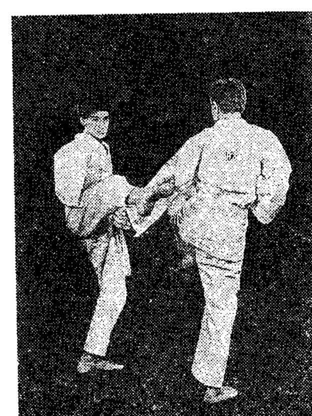
Блок предназначен как для блокирования ударяющей ноги, так и для сбивания противника путем нанесения удара в его опорную ногу.

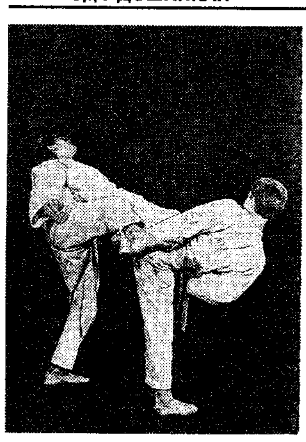
Движение ноги начинается от паха. Пальцы ног сильно натянуты на себя к основанию ступни. Местом блокирования является ребро ступни.

Простейшая комбинация блока СОКУТО АСИ УКЕ с ударом ЙОКО ГЕРИ ДЖОДАН.

6.16 **6.17**







б.18

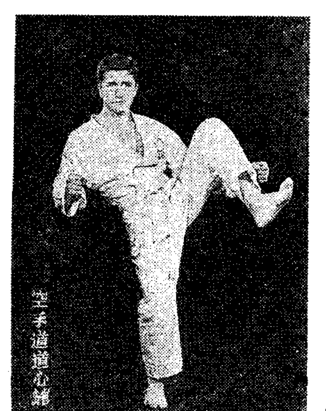
СОКУТЕЙ МАВАСИ УКЕ ТЮДАН (ДЖОДАН).

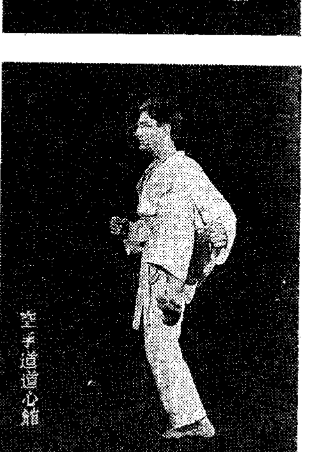
Блок внутренней частью стопы снаружи вовнутрь по дуге.

ФАС ПРОФИЛЬ




б.19 б.22





б.20 б.23

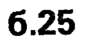


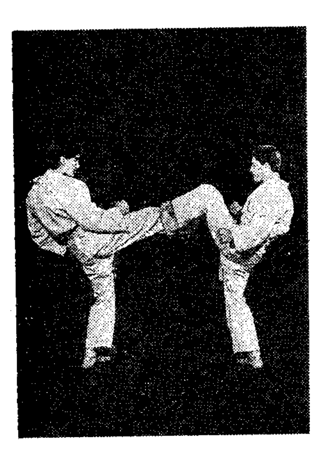


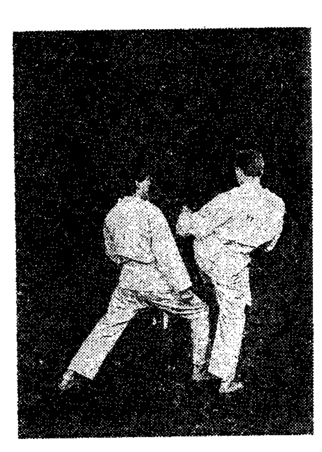
б.21 б.24

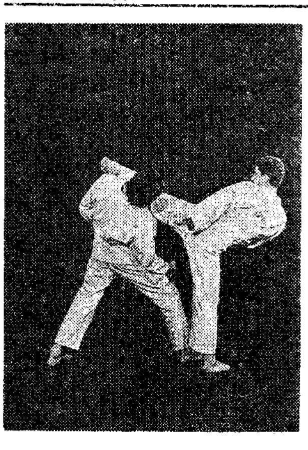
Аналогом этого блока является блок МИКАЦУКИ, известный по другим школам КАРАТЭ. Движение ноги происходит по дуге вовнутрь. Колено согнуто, а блокирующей поверхностью является внутренняя часть стопы.

Простейшая комбинация блока СОКУТЕЙ МАВАСИ УКЕ с ударом УСИРО МАВАСИ КАКАТО ГЕРИ.


б.25 б.26







б.27

АСИБО КАКЕ УКЕ
(СУНЭЙ УКЕ).

Блок внутренней частью голени по дуге вовнутрь.



ФАС ПРОФИЛЬ



б.28



б.31



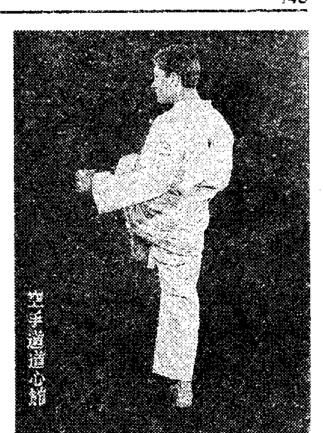
б.29



б.32



б.30

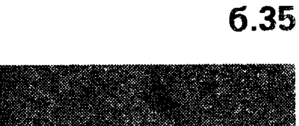


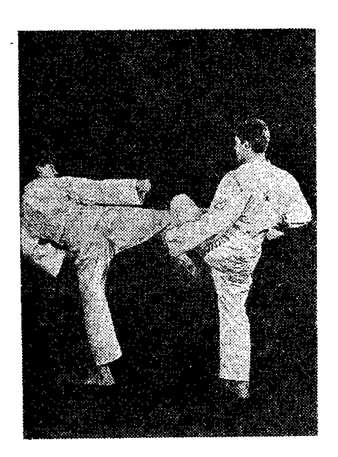
б.33

Блок АСИБО КАКЕ УКЕ является одним из немногих блоков, которые могут проводиться как изнутри наружу, так и снаружи вовнутрь. Блокирующей поверхностью является голень.

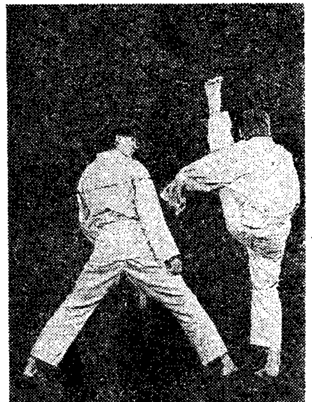
Простейшая комбинация блока АСИБО КАКЕ УКЕ и удара ОРОСИ КАКАТО ГЕРИ.

Похожим на АСИБО КАКЕ УКЕ является блок коленом — ХИТУСУИ МАВАСИ УКЕ, где блокирующей частью является внутренняя (боковая) или наружная часть колена.



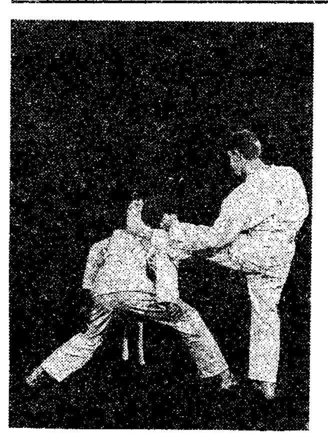


б.34



б.35

б.36

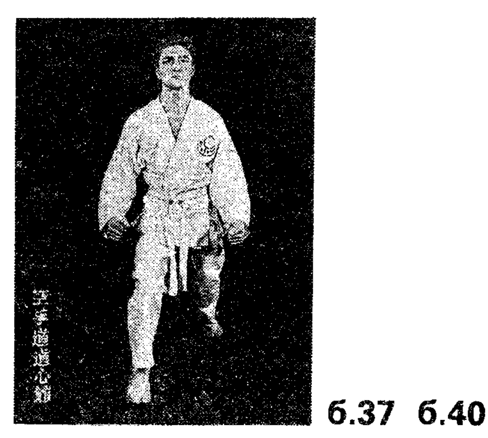




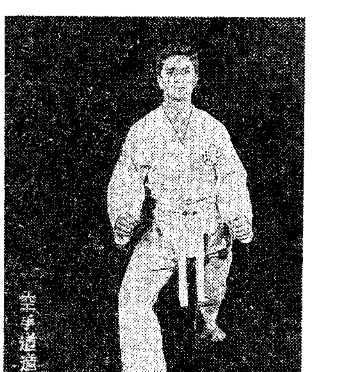
АСИ БАРАЙ. (ПОДСЕЧКА).

Смахивающий блок стопой. Похож на блок СОКУТЕЙ АСИ УКЕ.

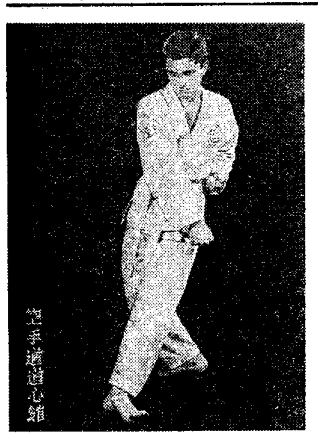
ФАС ПРОФИЛЬ



б.37 б.40



б.38 б.41



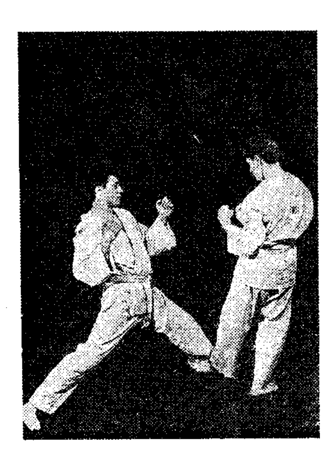


б.39 б.42

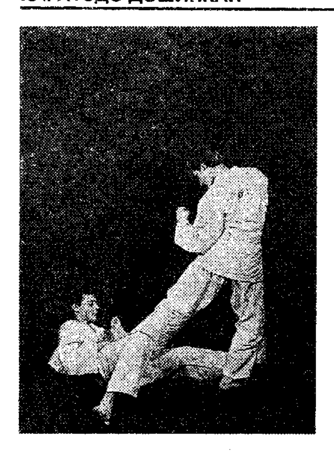
Во время нанесения блока (подсечки) основание ступни скользит по полу. Опорная нога сгибается в колене, а стопа опорной ноги выворачивается наружу. Этот блок-подсечка предназначен для вывода противника из равновесия. Как правило, продолжением АСИ БАРАЙ является удар рукой.

Простейшая комбинация с подсечкой АСИ БАРАЙ и ударом ногой.

б.43 б.44







б.45

ФУМИКОМИ

Ошибки в выполнении блоков ногами:

— опорная нога выравнивается в колене;
— ступня опорной ноги не разворачивается для блока;
— не используется энергия вращения бедер;
— в конечной фазе блока нога не фиксируется.

Исполнение каждого блока, будь то блок ногами или руками, представляет собой единый целостный организм, включающий в себя момент начала движения руки (ноги) с использованием своего энергетического импульса, длящегося доли секунды. Совпадение по времени момента блока с энергетическим сигналом, идущим из глубины нашего подсознания, делает блок несокрушимой преградой для наступающего противника, усиливает мощность блока. Это мгновение можно сравнить с одновременно вспыхнувшим пламенем сотен тысяч свечей, до того сильно ощущение единства физической силы и энергии. Если же произойдет несовпадение этих двух начал, то мощь блока уменьшается в два раза, сокращая и коэффициент надежности защиты тоже в два раза.

Умение сконцентрировать в себе первородные функции человеческого организма, берущие свое начало из того далекого прошлого, когда человек еще не отличался от животного, и есть тот самый путь постоянного совершенствования, о котором мы говорим.

Если пронаблюдать за поведением животного (например, вполне безобидной домашней кошки) в момент наивысшего эмоционального напряжения, мы и увидим то самое единство первородных функций организма: сжавшееся в нервный комок тело с горящими глазами, реагирующее на малейшее изменение вашей руки, и характеризует состояние мгновенной готовности, в которое необходимо входить в момент начала боевого поединка. А умение войти в него отождествляется с годами упорных тренировок, длящихся по нескольку часов в день.

УДАРЫ (КИХОН ВАЗА)

Основная мощь КАРАТЭДО заключается в ударах. И составляющей величиной этой мощи является скорость руки (ноги) в момент нанесения удара. Яркий, как вспышка, импульс, идущий из нашего сознания по нервным ветвям ЦНС, достигает мышц, раздражая их массу. Будит ее, приводя в действие энергетический резерв, заставляя мышцы мгновенно сокращаться, накапливая в себе мощность (энергию) будущего удара. Когда она дойдет до критической массы, происходит взрыв — выброс ее по каналам, идущим в ногах (руках), находящих выход в СЕЙКЕН или КОСИ. Мгновенный переход из расслабленного состояния в максимально возбужденное и есть основа для сильного удара.

Для того, чтобы сигнал-импульс из нашего сознания быстрей достигал мышц, необходимо не «загрязнять» нервные волокна лишней информацией. Это соизмеримо с бегом 2-х спринтеров, у одного из которых на пути стоят барьеры. И чем больше этих барьеров, тем медленнее будет его бег по отношению к тому, кто бежит по «гладкой» дорожке.

В ударе то же самое: чем больше «барьеров» на пути движения импульса-сигнала, тем медленней удар. А чем медленней удар, тем он слабее, чем слабее удар, тем меньше шансов выиграть в поединке. Что такое «барьеры» и как их преодолевать? Представим себе мышцу руки, задача которой максимально сократиться и выпрямиться в удар. Тонкие волокна почти мгновенно реагируют на сигналы из коры головного мозга.

И вдруг мы решили увеличить массу мышц путем статических упражнений с отягощениями. Мы берем штангу с максимальным весом и начинаем «качать» мышцу. Сигнал, идущий из нашего сознания, заставляет ее сокращаться, но скорость сокращения мышц уменьшается — мешает большой вес отягощения. В то же время момент сокращения мышц становится более длительным по времени (уже не доли секунд, а секунды), параллельно происходит увеличение в объеме самой мышцы. Из тонкого

волокна мышца превращается в колбасообразную массу типа сервелата — толстая и жесткая.

Под частым воздействием отягощений сигнал-импульс замедлен, что препятствует быстрому сокращению мышц. При увеличенном собственном весе мышца реагирует на сигнал-импульс с большим опозданием. Скорость сокращения уменьшается в несколько раз, но при этом увеличивается масса мышцы, превращаясь в образец красоты, а не работоспособности. Ниже мы опишем несколько специальных упражнений, позволяющих увеличивать силу удара, параллельно увеличивая объем мышц за счет динамических возможностей мышцы. Но увеличение мышц будет идти в строгой пропорции к силе удара, сохраняя тем самым невидимую грань красоты мышцы и ее работоспособности.

Для того, чтобы не бросать КАРАТЭДО в преклонном возрасте при хорошо наработанной технике ударов, можно те же упражнения выполнять в медленном темпе. Техника ударов при медленном их проведении является хорошей гимнастикой для рук и ног. Растягиваются мышцы и сухожилия, улучшается кровоток в конечностях. Медленное выполнение ударов укрепляет мышцы груди, предплечья, двуглавые, икроножные, плечевые и таза.

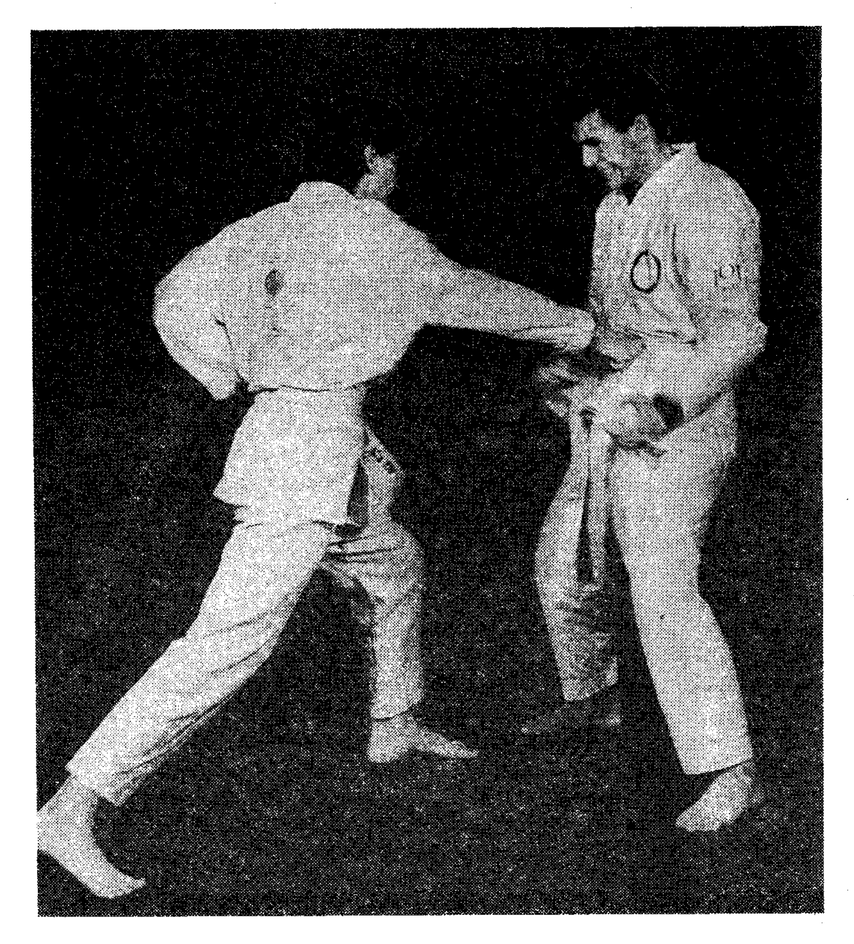
В технике ударов присутствует философский акцент концентрации энергии КИ, расположенной в нижней части живота и находящей выход в точках соприкосновения с противником.

При всех ударах корпус каратэда, подобно пружине, закручивается, чтобы затем развернуться с большей энергией. Перед каждым ударом, если необходимо вложить в него всю мощь, накопленную на тренировках, нужно сконцентрироваться на области ТАНДЕН, сделав несколько (8—10) вдохов-выдохов, превращая их в нервное дыхание, при котором вдох идет от самых пяточек (ладоней) до макушки, поднимая энергию, а выдох идет через рот, выбрасывая «шлаки», накопившиеся в каналах. Мысленный образ пробивает путь движения энергии по каналам ударной руки или ноги, также очищая их от всяких барьеров. Контролируя дыхание, концентрируйтесь на линии ТАНДЕН-СЕЙКЕН, если удар осуществляется рукой, и ТАНДЕН-КОСИ — если удар ногой. Наносите удар только тогда, когда почувствовали, что каналы пробиты, а накопившаяся энергия готова вырваться наружу. Обязательно умом направляйте дыхание, ощущая увеличение тепла в ТАНДЕН (при напряженном прессе). Взведите корпус,

сжимая энергию до критической массы, направляя ее в место концентрации силы (КОСИ, СЕЙКЕН). При этом все тело помогает этому сжиманию. Когда критическая масса энергии достигла предела, происходит направленный сознанием взрыв — вспышка, пробивающая и разрывающая каналы, длящаяся доли секунды и вырывающаяся наружу, как взрыв вулкана, сосредоточивая в себе всю волю и все сознание.

а. Удары руками (ЦКИ ВАЗА)

Рассмотрим наиболее распространенные удары руками, присутствующие во всех школах КАРАТЭ.



Удары руками можно разделить на несколько подударов, наносящихся различными частями рук:
— удары кулаком (ЦКИ);
— удары локтем (ЭМПИ);
— удары предплечьем (УДЭ).

Техника наиболее распространенных ударов кулаком относится к базовой технике (КИХОН ВАЗА), называемой ЦКИ ВАЗА или КИХОН ЦКИ ВАЗА. К этой технике ударов относятся следующие удары:
— СОКУ ЦКИ,
— МАВАСИ ЦКИ,
— КАТИ ЦКИ,
— МОРОТЭ ЦКИ.

Удары СОКУ ЦКИ (прямые удары), в свою очередь, делятся на ОЙ ЦКИ, ГЯКУ ЦКИ и ТАТЭ ЦКИ, которые проводятся в зависимости от стойки и угла разворота кисти.

Удары МОРОТЭ ЦКИ (двойные удары) делятся на ЯМА ЦКИ и ХЕЙКО ЦКИ, которые проводятся в зависимости от уровней нанесения удара и расположения кулаков относительно друг друга.

Удары ЦКИ — наиболее мощные и сильные удары, направленные фронтально к противнику, проводятся от бедра на все уровни.

1. СОКУ ЦКИ (СОКУ СЕЙКЕН ЦКИ).

Прямой удар от бедра. Наносится ударной частью кулака СЕЙКЕН. Во время нанесения удара кисть разворачивается на 180°, ввинчиваясь в тело наподобие штопора. В зависимости от стойки называется ОЙ ЦКИ или ГЯКУ ЦКИ.

ОЙ ЦКИ

ОЙ ЦКИ — удар, проводящийся в стойках ЗЕНКУТСУ ДАТИ, КОКУТСУ ДАТИ и других, где ноги расположены на одной линии с фронтальной атакой противника.

Если впереди правая нога в стойке ЗЕНКУТСУ ДАТИ, то удар проводят правой рукой и наоборот.

ГЯКУ ЦКИ.

ГЯКУ ЦКИ — удар проводится в стойках ЗЕНКУТСУ ДАТИ, КОКУТСУ ДАТИ и других. Если впереди правая нога в стойке ЗЕНКУТСУ ДАТИ, то удар проводят левой рукой и наоборот. Попеременное нанесение ударов ОЙ ЦКИ — ГЯКУ ЦКИ называется РЭН ЦКИ.

Техника удара из стойки ЗЕНКУТСУ ДАТИ, где показан

6.1

6.2

6.3

6.4

выход энергии КИ через точки соприкосновения с противником. С самого начала рука идет расслабленно, как плеть, и напрягается только в самый последний момент. Техника удара СОКУ ЦКИ.

ВИД СБОКУ

ВИД ПРЯМО

6.5 6.8

6.6 6.9

6.7 6.10

Практика боевого применения

ВАРИАНТ 1.



6.11



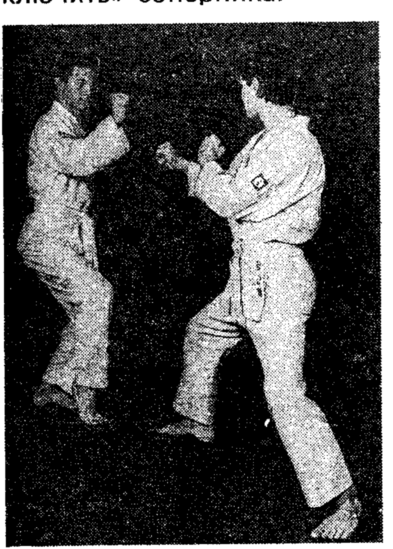
6.12



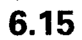
6.13

ВАРИАНТ 2.

С глубоким выпадом, цель которого — надежно «выключить» соперника.



6.14



6.15





6.16

Ошибки в выполнении удара:
— сильно вытягивается локоть во время удара;
— кулак не является продолжением предплечья;
— плечо во время удара остается на месте;
— предплечье в начальной фазе удара, не идет по бедру;
— пальцы слабо сжаты в кулак;
— противоположная рука недостаточно резко отводится на бедро;
— в конечной фазе удара кулак фиксируется не на осевой линии возможного противника;
— во время нанесения удара высоко подымается плечо ударной руки;
— рука на удар идет напряженно.

2. ТАТЭ ЦКИ (ТАТЭ СОКУ СЕЙКЕН ЦКИ).

Выведен в отдельный удар, так как практика боевого применения несколько отличается от СОКУ ЦКИ.
Удар проводится от бедра. Разворот кисти на 90°.

Техника нанесения удара.

ВИД ПРЯМО

ВИД СБОКУ



6.17



6.20



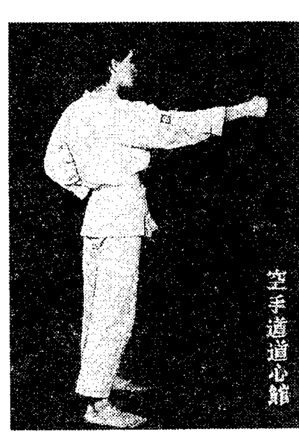
6.18



6.21



6.19



6.22

Практика боевого применения

ВАРИАНТ 1.

Ошибки в нанесении удара:
— в конечной фазе удара кисть сильно опущена вниз;
— пальцы слабо сжаты в кулак
(остальное то же, что СОКУ ЦКИ).



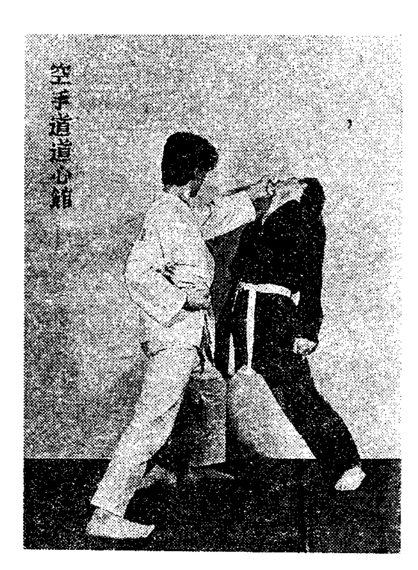
6.23



6.24



6.25



3. МАВАСИ ЦКИ (МАВАСИ СЕЙКЕН ЦКИ).

Удар, идущий от бедра по дуге в бок (голову) противника. При ударе локоть поднят на уровень плеча. Основная концентрация удара приходится на СЕЙКЕН, расположенный перпендикулярно фронтальному движению соперника. Пальцы направлены вниз.
Техника нанесения удара.

ВИД ПРЯМО

ВИД СБОКУ



6.26



6.29



6.27



6.30

6.28



6.31

Практика боевого применения

ВАРИАНТ 1.

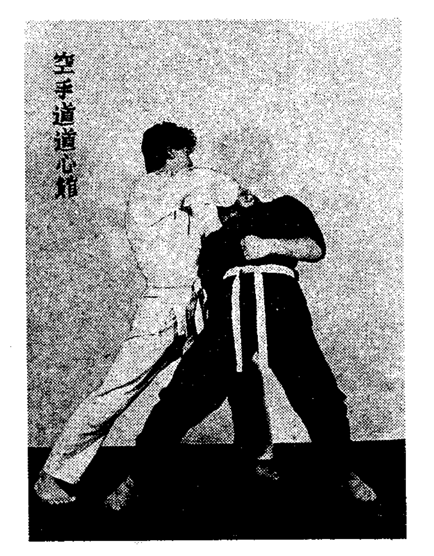


6.32



6.33

6.34



Ошибки в выполнении удара:
— локоть сильно опущен во время удара;
— кисть не является продолжением предплечья;
— рука в локте либо слишком согнута, либо наоборот;
— плечи неподвижны в момент нанесения удара;
— в конечной фазе удара кисть не заходит за осевую линию вероятного противника.

4. КАГИ ЦКИ (КАГИ СЕЙКЕН ЦКИ).

Удар аналогичен по траектории движения руки с ударом МАВАСИ ЦКИ (по дуге). Предплечье руки двигается по корпусу. В конечной фазе удара локоть прижимается к животу.

Техника нанесения удара.

ВИД ПРЯМО

ВИД СБОКУ





6.35 6.38





6.36 6.39





6.37

6.40



Практика боевого применения

ВАРИАНТ 1.

6.41



6.42



Ошибки в выполнении удара:
— локоть не прижимается к корпусу во время движения;
— рука полностью выпрямляется в локте в конечной фазе удара;
— плечи неподвижны во время удара;
— голова не повернута в сторону удара.



6.43

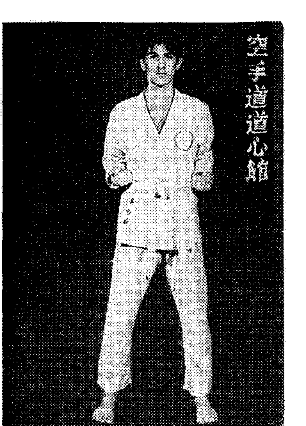
5. ХЕЙКО ЦКИ (МОРОТЭ ХЕЙКО ЦКИ ТЮДАН)

Удар проводится двумя руками одновременно. Кисти в конечной фазе удара расположены на уровне плеч. Пальцы рук смотрят вниз.

Техника нанесения удара.

ВИД ПРЯМО

ВИД СБОКУ



6.44

6.47





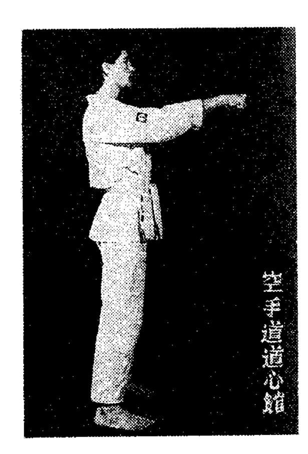
6.45



6.48



6.46



6.49

Ошибки в выполнении удара:

— плечи во время удара высоко поднимаются;

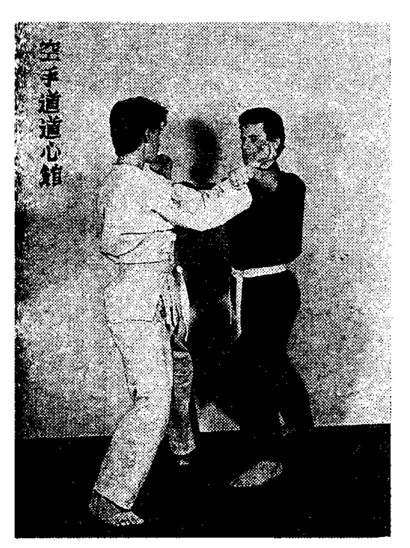
— сейкены кистей не на одном уровне во время конечной фазы удара;

— локти сильно выпячиваются в момент удара;

— энергия корпуса не передается в руки в момент начала удара.

Практика боевого применения

ВАРИАНТ 1.

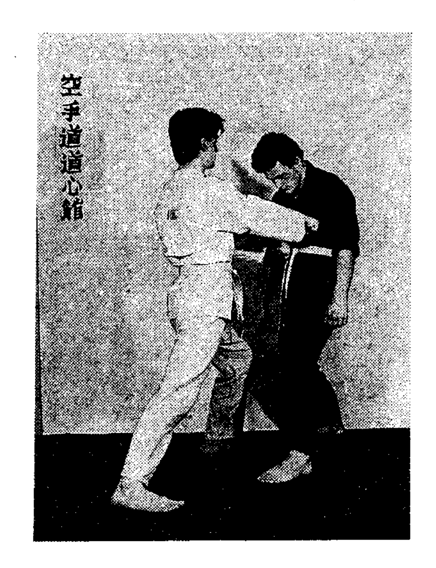


6.50



6.51

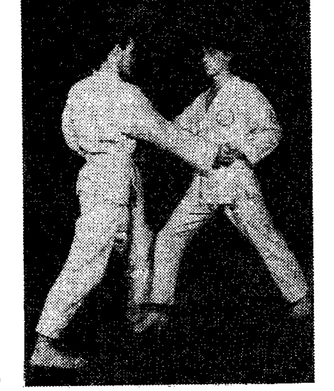
6.52



а-1. Тренировка ударов ЦКИ.



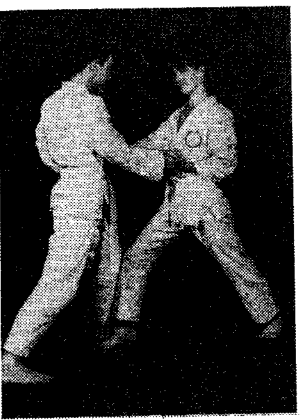
а.1



а.4



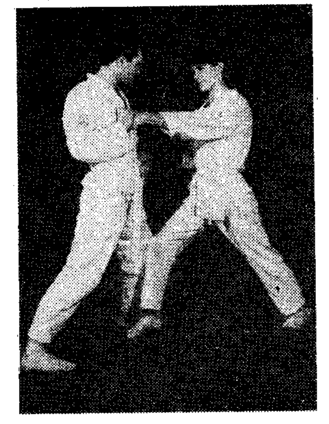
а.2



а.5



а.3



а.6

Тренировка ударов ЦКИ проводится в стойках, с гимнастической резиной и партнером. Первоначальный этап тренировок ударов ЦКИ заключается в следующем: из стойки ХЕЙКО ДАТИ вытянуть руки перед собой. Руки расслаблены, пальцы разжаты. Представляя, будто схватили противника за одежду, резко тянем руки на себя, фиксируя их на бедрах, стараясь прижимать локти к корпусу как можно плотнее. Это упражнение проводится с резиной путем одновременного натягивания ее на себя или от себя. Затем, после отработки этого элемента, разворачиваемся спиной к закрепленной резине и из исходного положения «руки на бедрах» выбрасываем их вперед, стараясь плотно прижать локти к корпусу. При тренировке ударов ЦКИ с партнером последний ладонью руки противодействует движению кулака противника, создавая этим сопротивление.

Отжимание на полу на кулаках также позволяет укреплять мышцы, необходимые для удара ЦКИ.

б. Удары локтем

1. ЭМПИ (АТЕ) УТИ — удар локтем

Удар локтем является наиболее эффективным ударом в ближнем бою, когда невозможно использовать удар ЦКИ в связи с малым расстоянием. ЭМПИ (АТЕ) УТИ создается сильно сжатой рукой, где кисть касается плеча, а точкой соприкосновения с партнером является бугор на локтевом сгибе. ЭМПИ (АТЕ) УТИ показан на фото и наносится из исходного положения «рука на бедре». Во время удара корпус разворачивается. Если удар проводится правой рукой, то локоть выбрасывается вперед и закрепляется в конечной фазе удара.

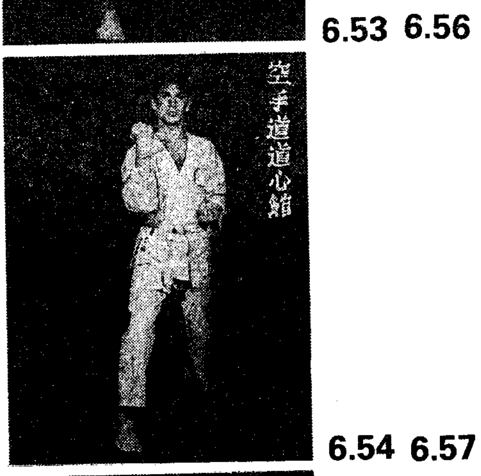
Техника нанесения удара.

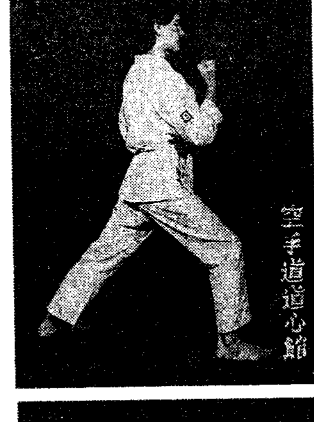
ВИД ПРЯМО

ВИД СБОКУ

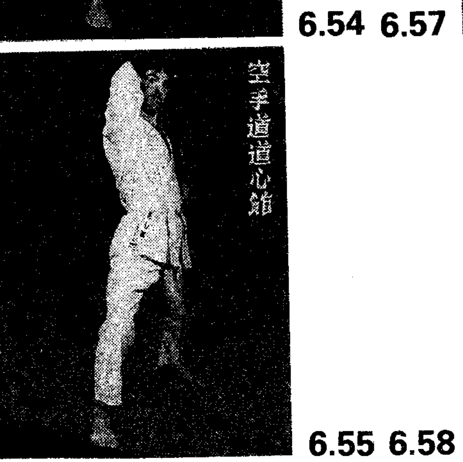


6.53 6.56





6.54 6.57





6.55 6.58

Практика боевого применения.

ВАРИАНТ 1.



6.59



6.60



6.61

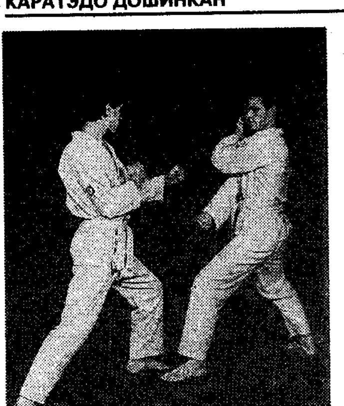
ВАРИАНТ 2.

Ошибки в выполнении удара:

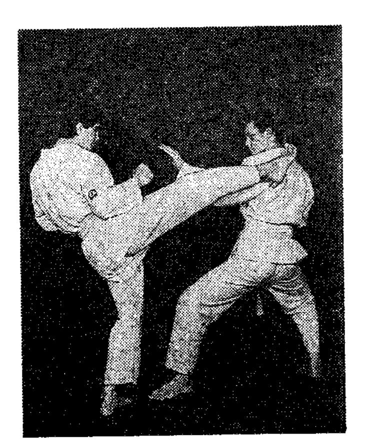
— кисть во время удара не прижимается к плечу и не разворачивается пальцами к лицу ударяющего;

— плечи неподвижны в конечной фазе удара;

— предплечье не двигается вдоль бедра во время нанесения удара.



6.62

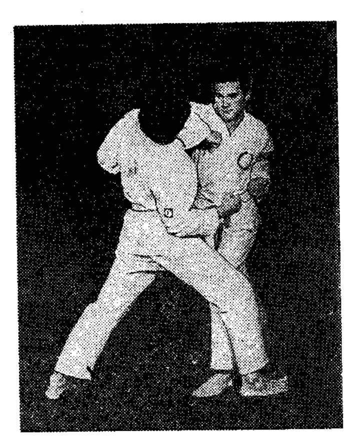


6.63

2. МАВАСИ ЭМПИ. Удар локтем по дуге от таза.

Удар проводится из исходного положения. Приподнимаются рука и локоть, которые затем вместе с поворотом корпуса двигаются по дуге перпендикулярно фронтальному движению противника.

Техника нанесения удара.



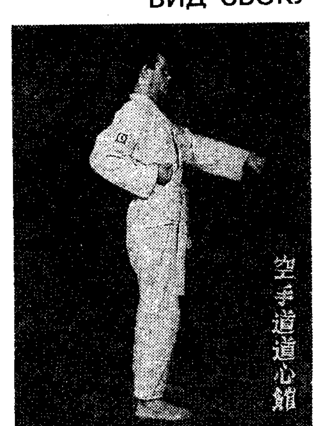
6.64

ВИД ПРЯМО

ВИД СБОКУ

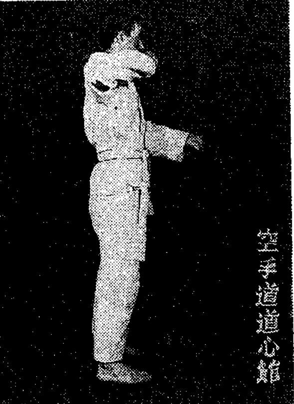


6.65

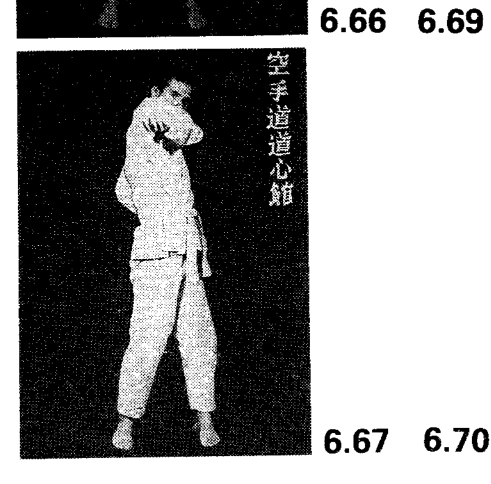


6.68

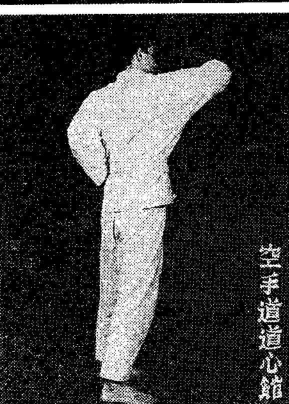
6.66



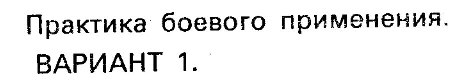
6.69



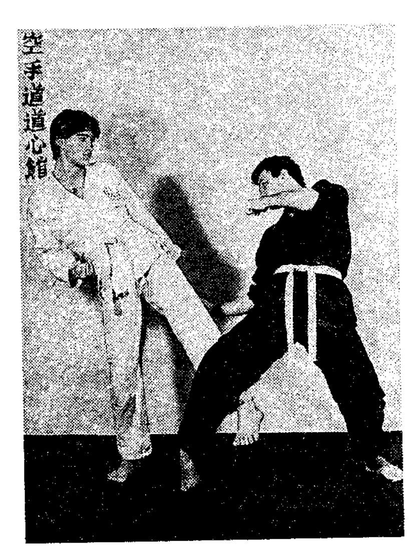
6.67



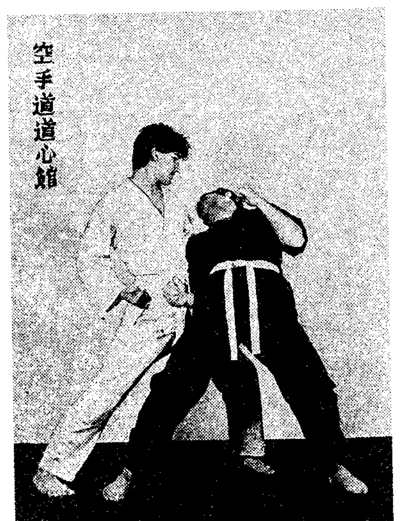
6.70


Практика боевого применения.

ВАРИАНТ 1.



6.71



6.72

6.73



Ошибки в выполнении удара:

— локоть не доходит до осевой линии вероятного противника;

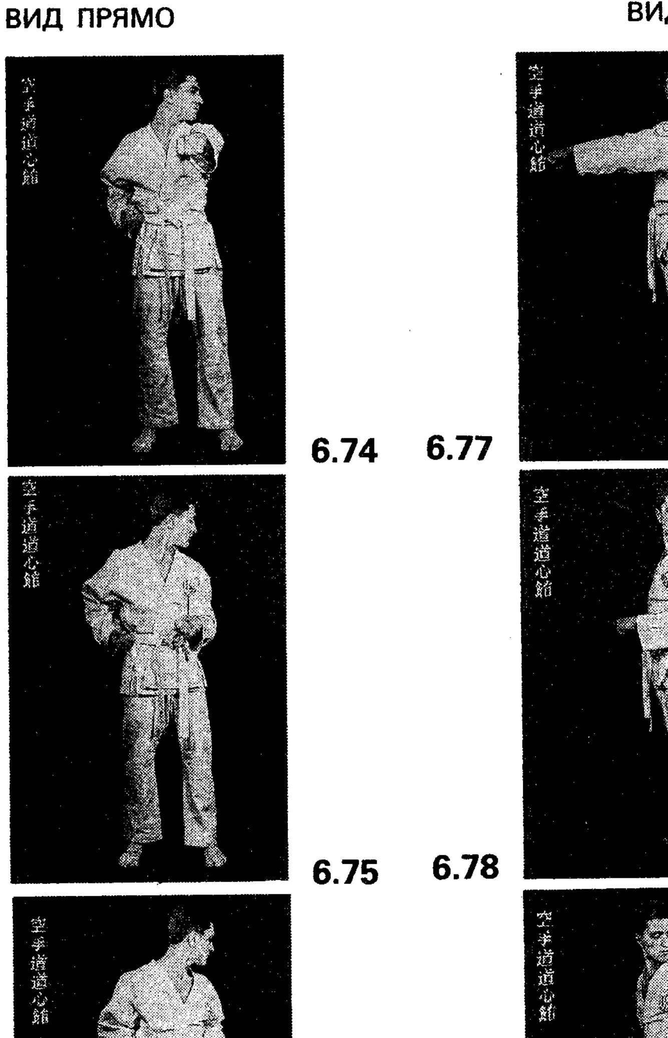
— плечо ударной руки слишком поднято;

— бьющий не смотрит в то место, куда наносится удар;

— мышцы на ударе закрепощены.

3. УСИРО ЭМПИ (АТЕ) УТИ — удар, направленный назад относительно исходного положения. Аналогичен удару ЦКИ, но концентрация энергии КИ приходится на локоть (ЭМПИ) и направлена строго назад. Техника нанесения удара.

ВИД ПРЯМО ВИД СБОКУ



6.74 6.77

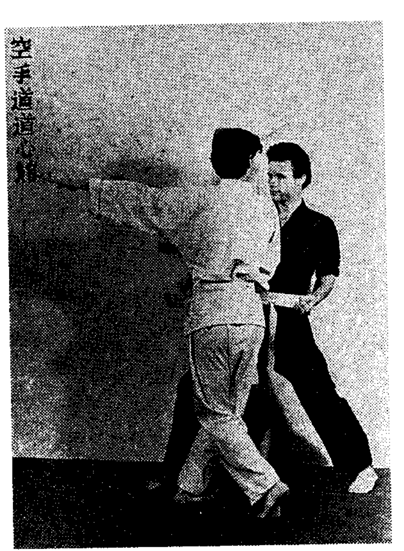
6.75 6.78

6.76 6.79

Практика боевого применения.

ВАРИАНТ 1.





6.80



6.81

6.82





Ошибки в выполнении удара:

— рука не замахивается на удар;

— голова не повернута в сторону удара;

— предплечье двигается на удар не по бедру;

— кисть во время удара не разворачивается;

— пальцы в конечной фазе удара не смотрят вверх.

ВАРИАНТ 2.





6.83

6.84

6.85

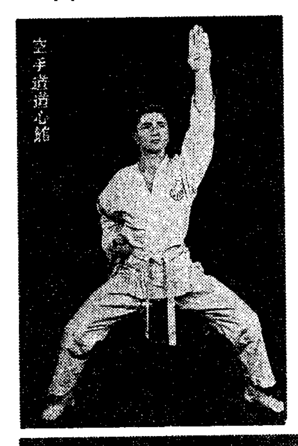


4. ОРОСИ ЭМПИ (АТЕ) УТИ — удар, проводящийся локтем, направлен сверху вниз. В момент конечной фиксации удара необходимо подать корпус вниз, что придаст этому удару локтем наибольшую мощность. Рука вытягивается вверх, а затем резко опускается локтем вниз.

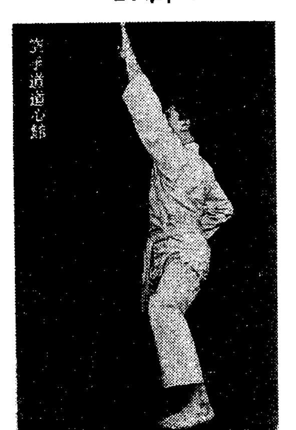
Техника нанесения удара.

ВИД ПРЯМО

ВИД СБОКУ



6.86

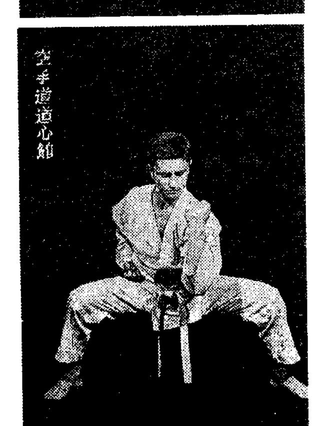


6.89

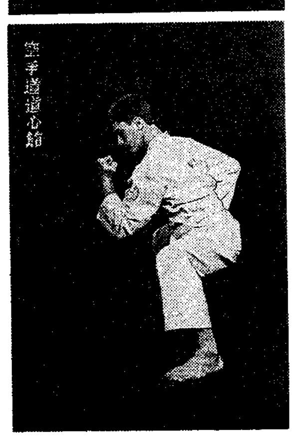
6.87



6.90



6.88



6.91

Практика боевого применения.

ВАРИАНТ 1.



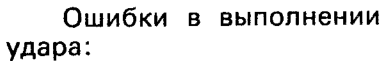
6.92



6.93

6.94




Ошибки в выполнении удара:

— плечи в момент удара подаются вперед;

— предплечье руки не перпендикулярно основанию пола (поверхности);

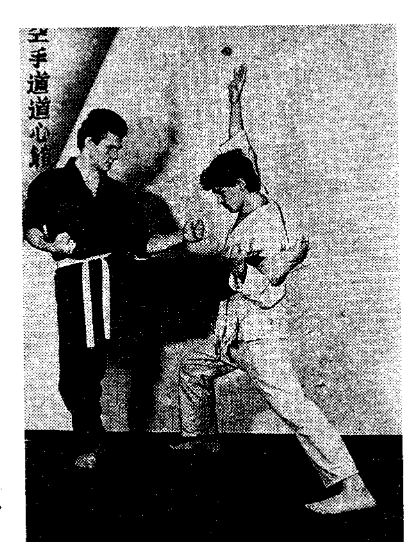
— замах делается из-за головы;

— в конечной фазе удара корпус не опускается книзу, для усиления мощи в ударе.

ВАРИАНТ 2.



6.95



6.96

6.97



в. Удары предплечьем (открытой или согнутой кистью)

1. УРАКЕН УТИ — боковой удар наручной части СЕЙКЕН, направленный изнутри корпуса. Проводится аналогично предыдущим ударам. Точкой соприкосновения с противником является УРАКЕН. Сила удара достигается резким разгибанием руки в локте.

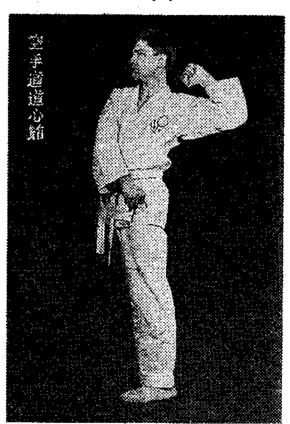
Техника нанесения удара.

ВИД ПРЯМО

ВИД СБОКУ



6.98



6.101



6.99



6.102



6.100



6.103

Практика боевого применения.

ВАРИАНТ 1.



6.104



6.105

6.106



Ошибки в нанесении удара:

— локоть опущен в момент нанесения удара;

— кисть является продолжением предплечья в конечной фазе удара;

— вялое движение противоположной от удара руки. В связи с этим нет момента разрыва, увеличивающего силу удара.

ВАРИАНТ 2.



6.107



6.108

6.109



2. ОРОСИ ТЕТСУИ УТИ — удар основанием кулака наносится изо всех известных стоек путем многократного повторения. Замах на удар делается сверху вниз.

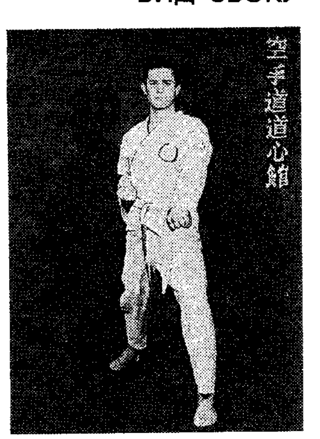
Техника нанесения удара.

ВИД ПРЯМО

ВИД СБОКУ

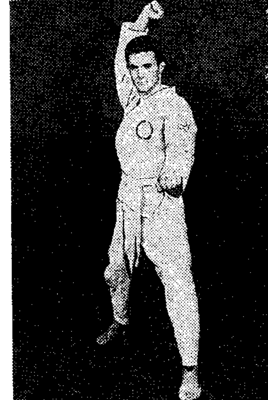


6.110



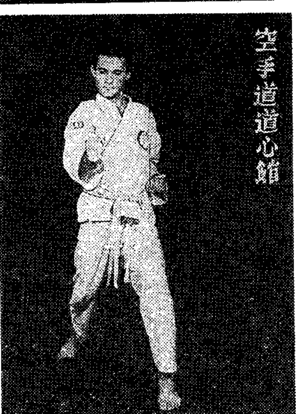
6.113

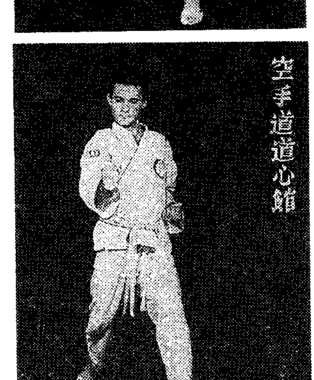
6.111



6.114

6.112

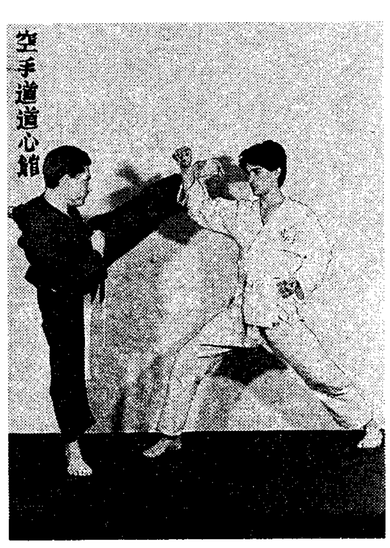




6.115

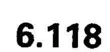
Практика боевого применения.

ВАРИАНТ 1.



6.116

6.117



6.118



Ошибки в выполнении удара:

— в конечной фазе удара рука в локте согнута;

— взгляд не направлен в сторону удара.

ВАРИАНТ 2.



6.119



6.120

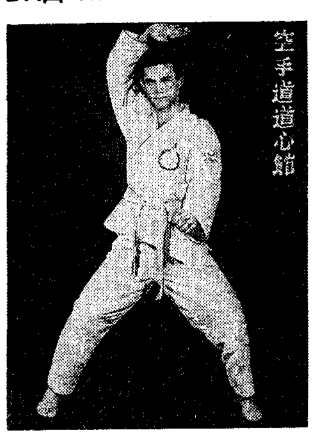
6.121

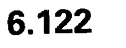


3. ОРОСИ СОТО СУТО ТЮДАН — удар ребром руки сверху вниз и вбок из-за головы (рубящий удар). Часто используется для ударов в ключицу или ребра. Очень мощный удар. Техника нанесения удара.

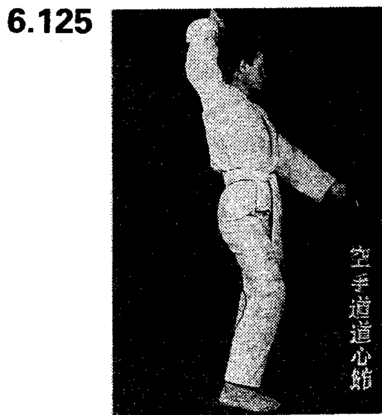
ВИД ПРЯМО

ВИД СБОКУ





6.122



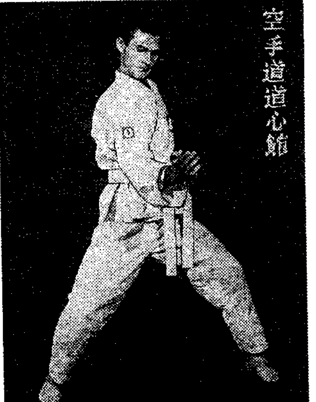
6.125



6.123



6.126



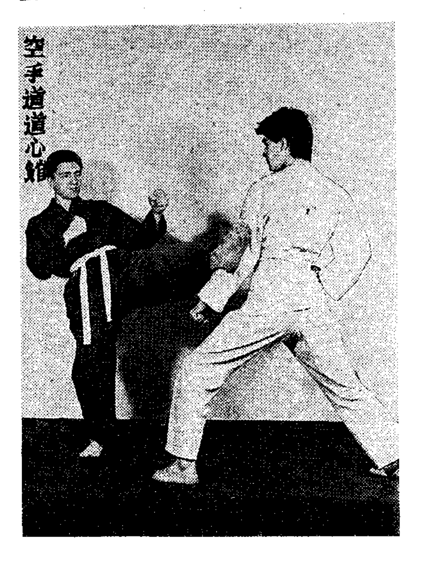
6.124



6.127

Практика боевого применения.

ВАРИАНТ 1.



6.128



6.129

6.130



Ошибки в выполнении удара:

— в конечной фазе удара плечи не разворачиваются;

— не используется энергетическая мощь бедер в момент замаха;

— пальцы во время удара растопырены. Большой палец не согнут в суставе.

ВАРИАНТ 2.



6.131



6.132

6.133

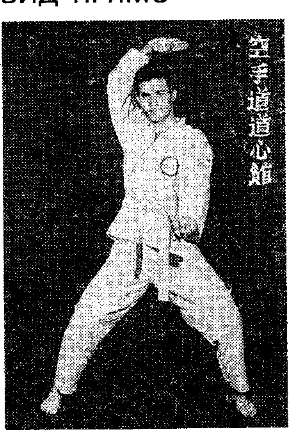


4. МАВАСИ СУТО УТИ — удар ребром руки из-за головы, как в блоке СОТО УКЕ, но удар идет по дуге в бок противнику. Ударная поверхность СУТО (ребро ладони). Ладонь открыта. Пальцы сжаты.

Техника нанесения удара.

ВИД ПРЯМО

ВИД СБОКУ



6.134



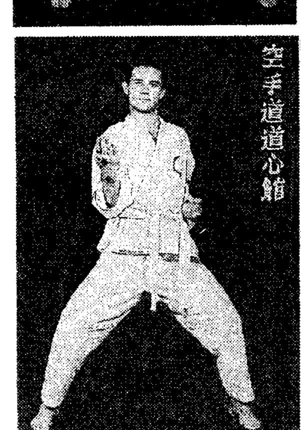
6.137



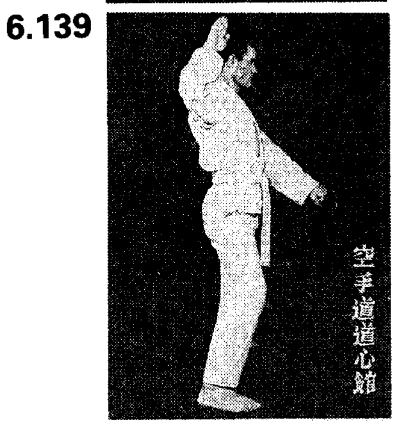
6.135



6.138



6.136



6.139

Практика боевого применения.

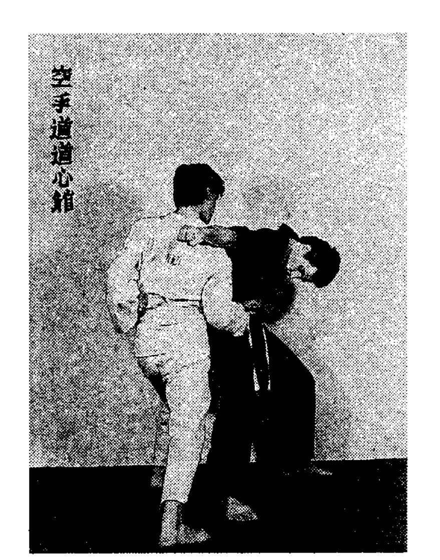
ВАРИАНТ 1.



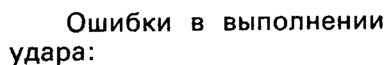
6.140



6.141



6.142



Ошибки в выполнении удара:

— плечи разворачиваются в сторону удара;

— пальцы не сжаты между собой;

— поверхность кисти не параллельна полу;

— локоть в конечной фазе удара сильно выпячен в сторону.

ВАРИАНТ 2.



6.143



6.144

6.145



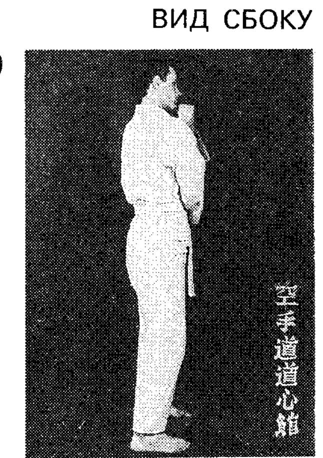
5. СУТО ДЖОДАН ХАЙТО УТИ — удар внутренним ребром ладони вовнутрь от бедра в средний и верхний уровни.

Техника нанесения удара.

ВИД ПРЯМО

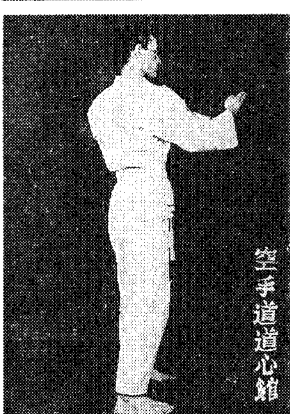
ВИД СБОКУ

6.149



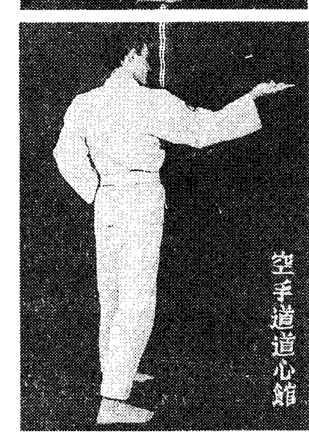
6.146

6.150



6.147

6.151



6.148

Практика боевого применения.

ВАРИАНТ 1.



6.152



6.153

6.154



Ошибки в выполнении удара:

— рука сильно согнута в локте;

— большой палец не прижат к основанию ладони;

— плечи неподвижны в момент нанесения удара;

— площадь ладони не параллельна полу.

ВАРИАНТ 2.

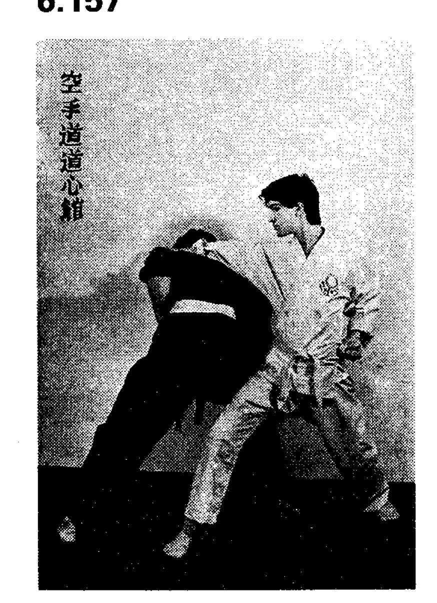


6.155



6.156

6.157



6. ТЕЙСО УТИ — удар основанием ладони направлен от бедра (аналогично ЦКИ) прямо перед собой. Кисть, резко развернувшись, фиксируется в положении жестко выставленной «пятки» ладони. Очень мощный удар. В древней Японии это был один из основных ударов, но при превращении КАРАТЭДО в спортивное зрелище ТЕЙСО УТИ он как боевой элемент изживает себя, оставаясь лишь в базовых упражнениях (КАТА).

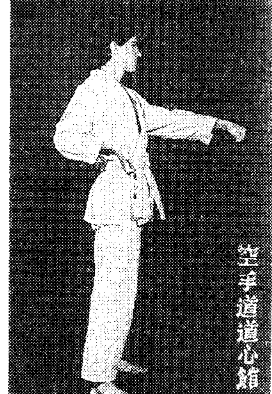
Техника нанесения удара.

ВИД ПРЯМО

ВИД СБОКУ



6.158



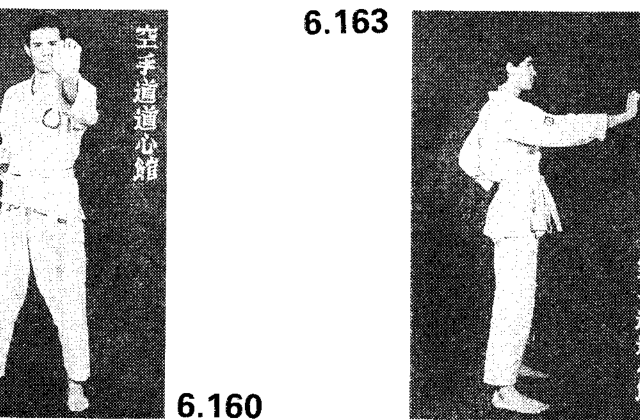
6.161



6.159



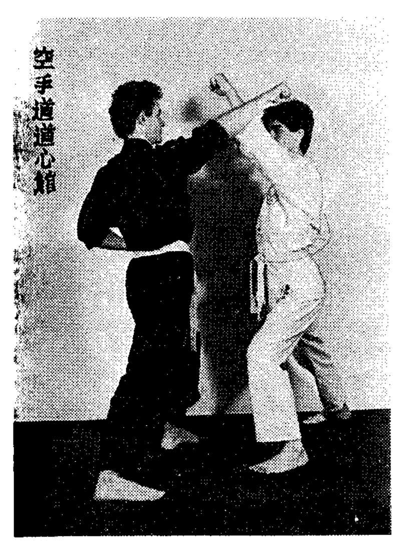
6.162



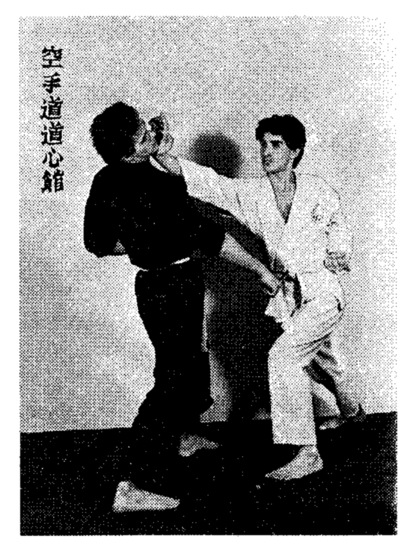
6.160

6.163

Практика боевого применения.
ВАРИАНТ 1.



6.164



6.165

6.166



Ошибки в выполнении удара:

— большой палец прижат к ладони;

— локоть сильно выпячен в сторону в момент нанесения удара;

— разворот кисти идет в конечной фазе удара.

г. Техника дыхания при ударах.

В момент нанесения удара энергия КИ концентрируется в нижней части живота. Делается вдох через нос. В момент вдоха происходит «взвод» руки или ноги на удар. Сам «взвод» заканчивается с некоторым опозданием, захватывая тот нейтральный момент задержки дыхания, при котором происходит сжатие энергии до «критической массы» при максимально скрученном корпусе. Этот момент особенно важен, т. к. от него зависит мощность удара. Чем сильнее сжата пружина, тем с большей энергией она разжимается. То же самое происходит и с человеческим телом. С началом движения руки для удара начинается выдох через нос и рот одновременно (КИАЙ). Совмещая в себе энергию выдоха с выходом энергии, совпадающей с конечной фазой удара, и последующим закрепощением всех мышц в единую монолитную структуру. Затем делается вдох ртом (боевое дыхание), если ведется поединок, или носом — при выполнении КАТА или разучивании какого-либо удара. Со следующим движением наступает вторая фаза выдоха.

Во время выполнения комплекса движений после каждого 9-го движения (удара или блока) на 10-й делается более энергичный выдох, позволяющий избавиться от «шлаков», накопившихся за 9 предыдущих движений.

Мысль, облеченная в физическую форму, концентрируется в точках соприкосновения с противником, сила удара при этом обретает большую мощь.

д. Техника удара стопой (ГЕРИ ВАЗА)

Во время удара ногой необходимо помнить несколько простых правил, позволяющих избежать ошибок в нанесении удара. Это:
— во время любого удара опорная нога должна быть чуть согнута в колене;
— пятка ударной ноги в начальной фазе движения как можно ближе и притянута к паху (кроме ОРОСИ КАКАТО ГЕРИ);
— ступня опорной ноги не отрывается от пола;
— таз во время удара подается в сторону удара;
— мышцы ступни ударной ноги сильно напряжены;
— в момент нанесения удара мышцы живота напряжены максимально.

По направлениям удары ногой делятся следующим образом:
— прямо навстречу противнику (прямые удары);

— вбок от себя (боковые удары);
— удары по дуге;
— удары сверху вниз.

Терминология ударов стопой (ГЕРИ) описана ниже:
мае-то — прямо
усиро-то — назад
йоко-то — вбок
ороси — сверху вниз
маваси — движение по дуге
кикому — проткнуть
кеаге — подбросить
уро — вращение

1. МАЕ ГЕРИ (МАЕ КОСИ ГЕРИ ТЮДАН)

Удар подушечкой ступни, расположенной под большим пальцем ноги, направленный прямо перед собой.

Техника нанесения удара

Центр тяжести переносится на опорную ногу, колено поднимается как можно выше. Пятка ударной ноги находится на расстоянии 3—5 см от паха, а угол, заключенный между корпусом и коленом поднятой ноги, равен 60—70°.

Конечной фазой удара является максимальное вытягивание ноги по движению прямо. Ударной поверхностью является КОСИ или КАКАТО.

Ошибки в нанесении удара:

— опорная нога во время удара не согнута в колене и не напряжена;

— в момент нанесения удара опорная нога становится на носок;

— таз в момент удара не подается вперед, в сторону удара;

— происходит качание корпуса вверх-вниз.

Прямой удар ногой (МАЕ ГЕРИ) бывает двух видов: МАЕ ГЕРИ КИКОМИ и МАЕ ГЕРИ КЕАГЕ.

Рассмотрим технику движения этих ударов.

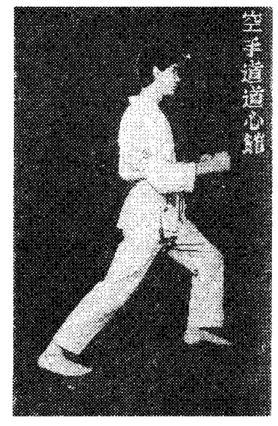
МАЕ ГЕРИ КЕАГИ. Из стойки ЗЕНКУТСУ ДАТИ подтягиваем ногу так, чтобы она заняла положение, отличающееся от второй фазы движения ногой при ударе МАЕ ГЕРИ более высоким поднятием колена (т. е. угол, заключенный между корпусом и поднятым коленом, составляет 30—40°).

Затем нога выбрасывается как плеть прямо, энергия КИ идет по дуге вверх, точка выхода энергии или точка соприкосновения с противником называется КАКАТО.

ФАС ПРОФИЛЬ



д.1



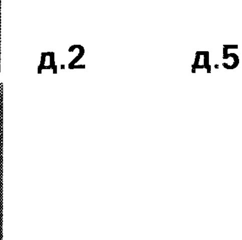

д.4



д.2

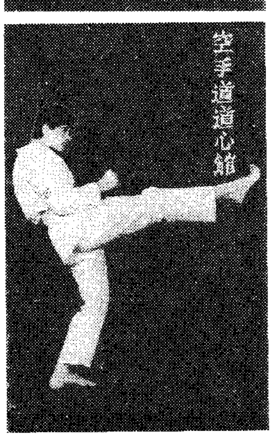


д.5





д.3



д.6

МАЕ ГЕРИ КИКОМИ. Из стойки ЗЕНКУТСУ ДАТИ нога, стоящая впереди (опорная), разворачивается пяткой вперед.

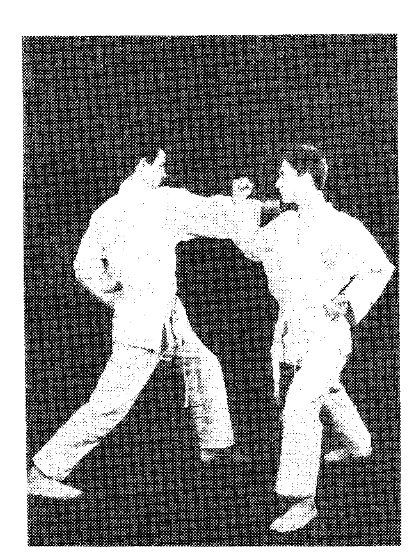
Высоко поднятое колено во время удара опускается под углом 90°, а нога вытягивается строго параллельно земле, как бы протыкая невидимую преграду. Точка соприкосновения с противником называется КОСИ (КАКАТО). Движе́ние («протыкание» ногой) достигается перемещением опорной ноги пяткой вперед и «выбрасыванием» бедра.

Во всех фронтальных ударах пятка опорной ноги и колено ударной ноги находятся приблизительно на одной линии. В случае отклонения противника вправо или влево перемещаем опорную ногу на угол, относительно своего первоначального расположения, на который противник отклонился.

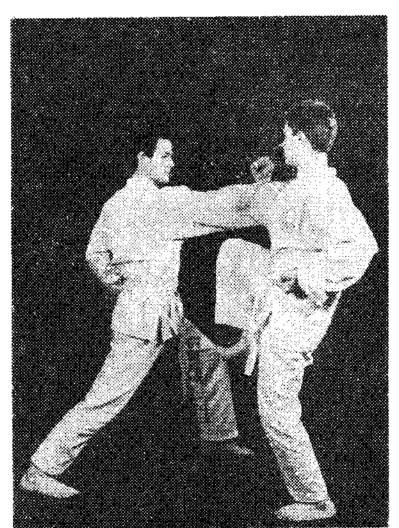
Практика боевого применения

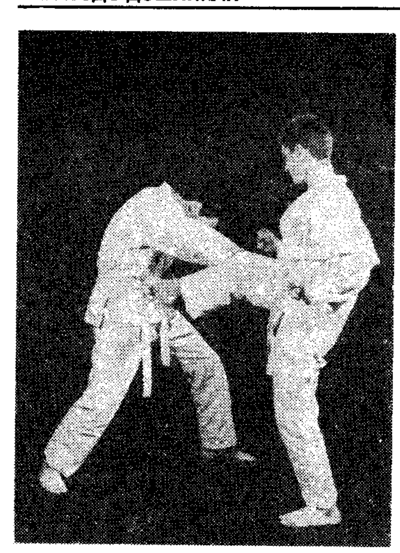
ВАРИАНТ 1.

д.7



д.8

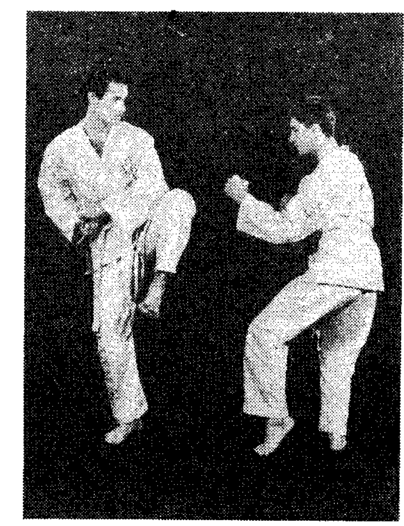




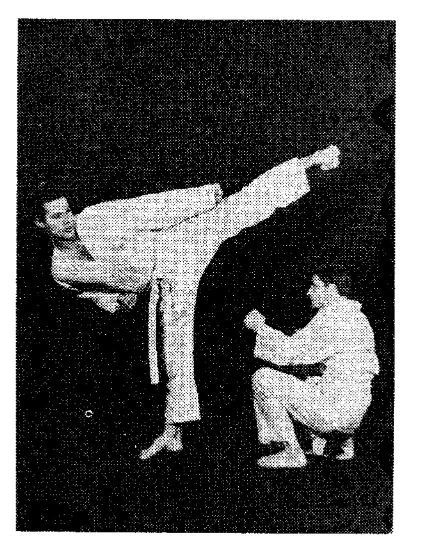
д.9

ВАРИАНТ 2.

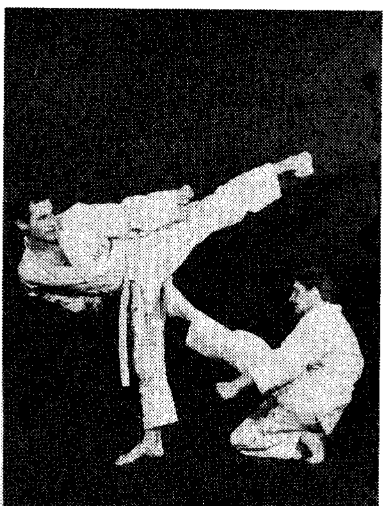
д.10



д.11



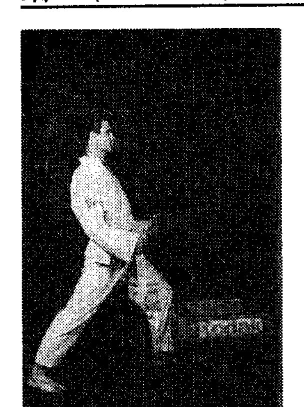
д.12



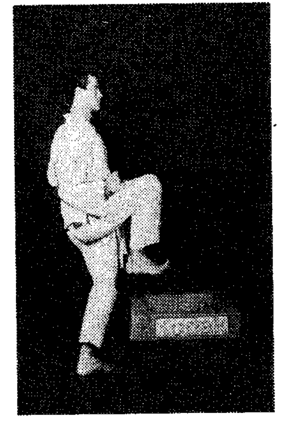
Краткая методическая рекомендация.

Для оттачивания техники удара необходимо выставлять преграду высотой 30—40 см.

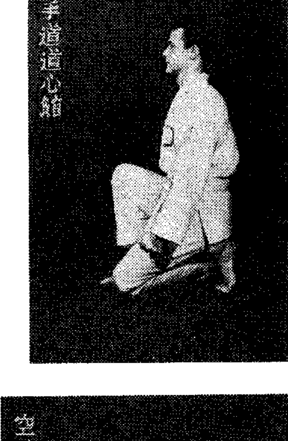
Использовать в тренировке гимнастическую резину или наносить удар из стойки ДЗИГО ДАТИ.



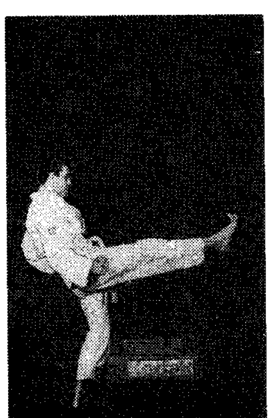
д.13



д.14



д.16



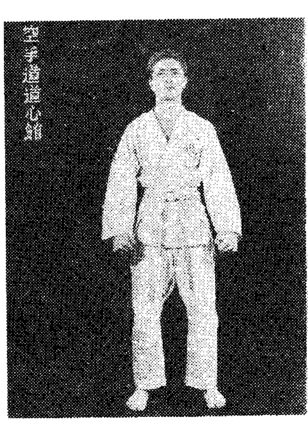
д.15



д.17

2. ЙОКО ГЕРИ (ЙОКО КАКАТО ГЕРИ) Удар пяткой в бок.

ФАС

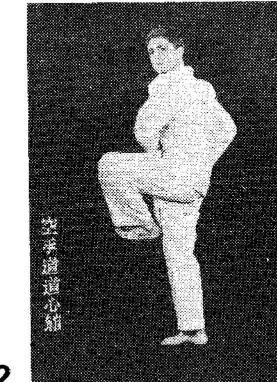


ПРОФИЛЬ





д.18 д.21



д.19 д.22



д.20 д.23

Поднимаем бедро ноги, перемещая руки к бедру опорной ноги для создания чувства «разрыва» при проведении удара. Вытягиваем пальцы ног сильно на себя. Делаем энергичное движение руками, вкладывая их энергию в энергию движущейся на удар ноги.

Ударная поверхность ступни — КАКАТО (пятка ноги)
Ошибки в нанесении удара:

— опорная нога не согнута в колене;

— ступня ноги не параллельна полу;

— пятка ударной ноги, таз, пятка опорной ноги находятся не на одной линии;

— таз не вытянут в сторону удара;

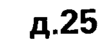
— голова не повернута в сторону удара;

— грудь не развернута и противоположная рука лежит не на бедре.

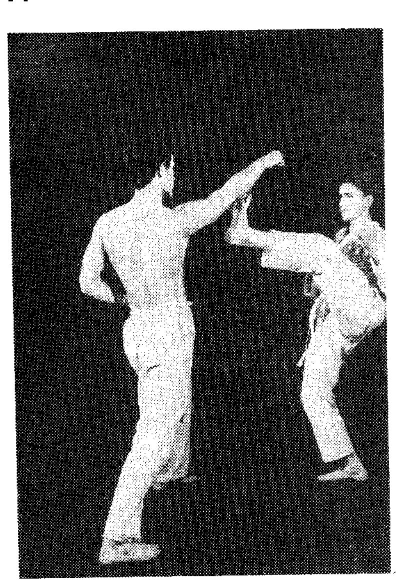
Практика боевого применения.

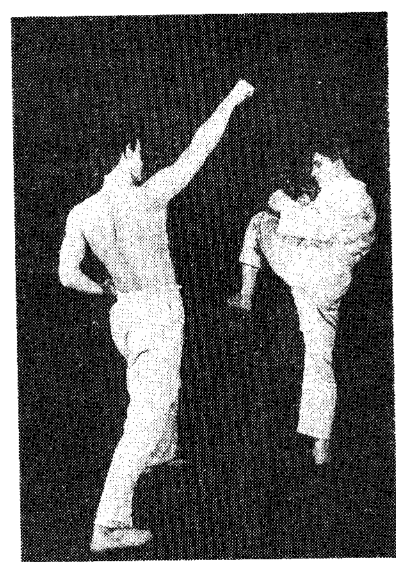
ВАРИАНТ 1.

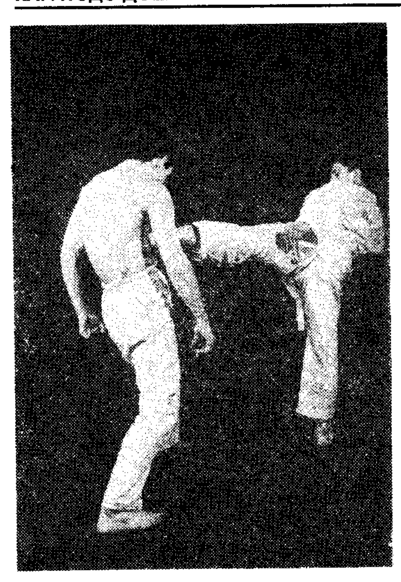
д.24



д.25

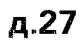




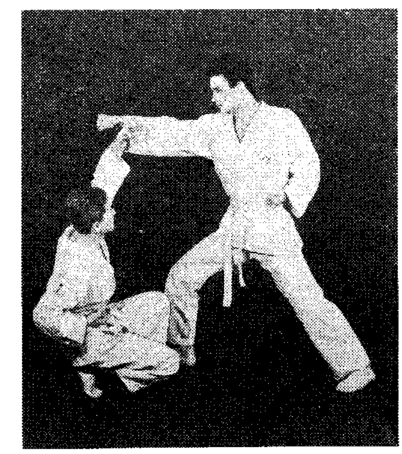


д.26

ВАРИАНТ 2.

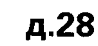


д.27

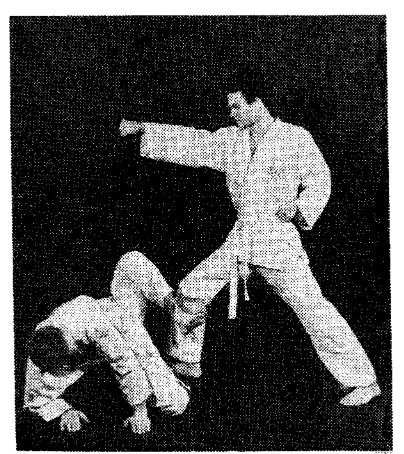


Краткая методическая рекомендация.

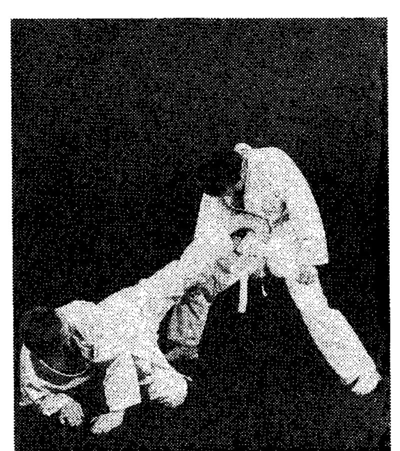
Для усиления мощи удара ЙОКО ГЕРИ необходимо наносить удар или с отягощениями на ударной ноге или с резиной, повязанной на опорную и ударную ногу.

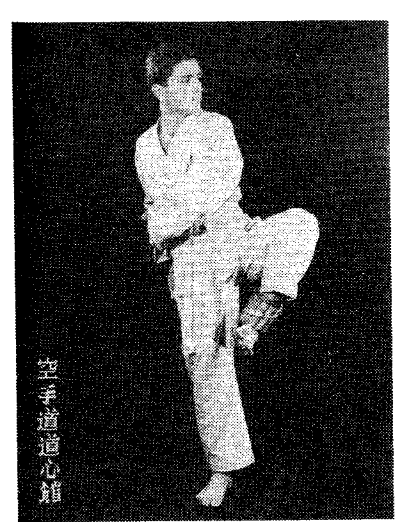


д.28



д.29



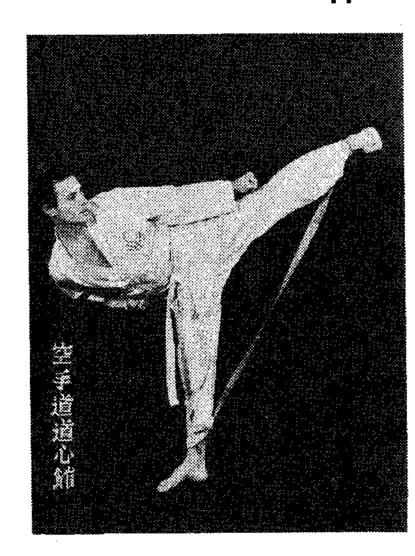


д.30

д.31



д.32



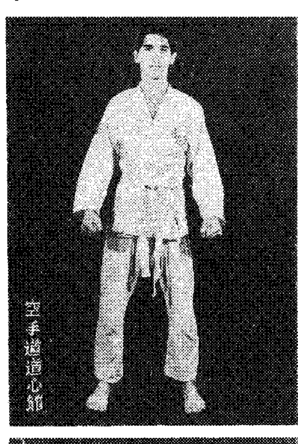
3. УСИРО ГЕРИ (УСИРО КАКАТО ГЕРИ)

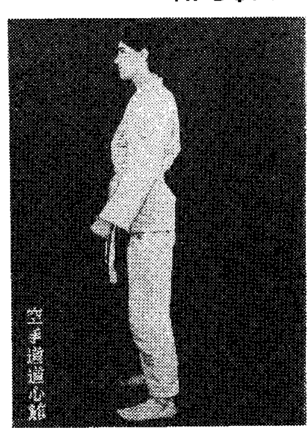
Удар пяткой ноги строго назад.

Техника нанесения удара

ФАС

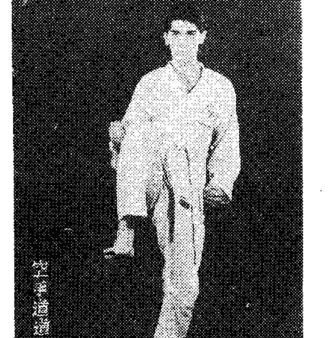
ПРОФИЛЬ

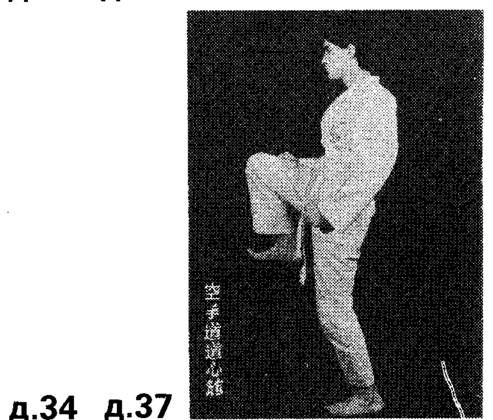




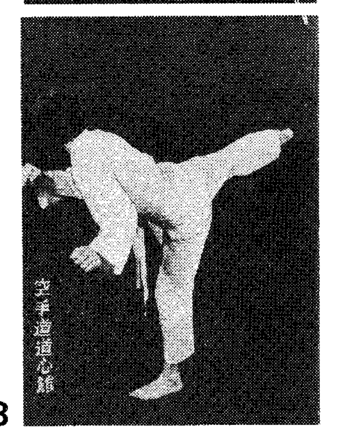


д.33 д.36





д.34 д.37



д.35 д.38

Корпус во время удара смотрит прямо, повернута одна голова. Руки сжаты в кулаки перед собой, таз сильно вытянут в сторону удара.

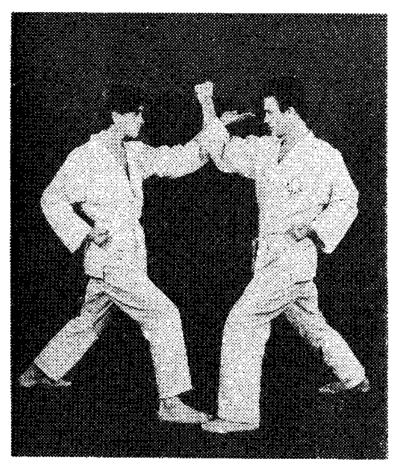
Ошибки в нанесении удара:

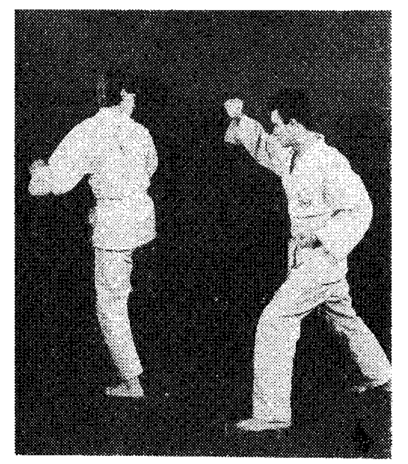
— носок смотрит не вниз, а в сторону;
— опорная нога не согнута в колене;
— голова не повернута в сторону удара;
— плечи приподняты во время удара.

Практика боевого применения.

ВАРИАНТ 1.

Методика тренировки аналогична удару ЙОКО ГЕРИ.





д.39 д.40

д.41

4. МАВАСИ ГЕРИ (МАВАСИ КОСИ ГЕРИ, МАВАСИ ХАЙСОКУ ГЕРИ, МАВАСИ СУНЭ ГЕРИ)

Удар проводится по дуге от таза как подушечкой большого пальца ноги, подъемом ноги, так и голенью.

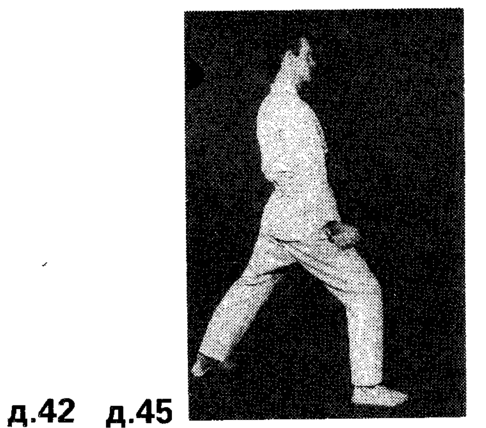
Техника нанесения удара.

ФАС

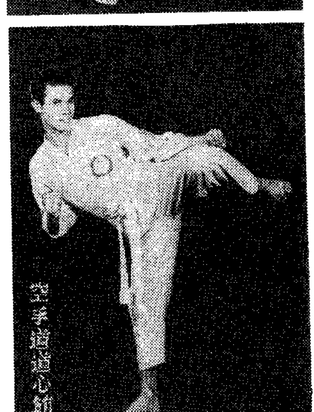
ПРОФИЛЬ



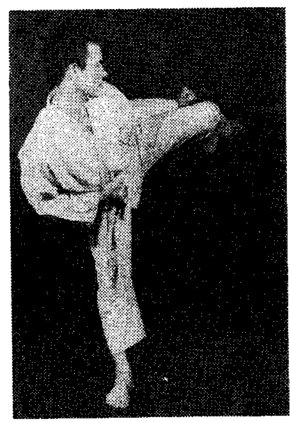
д.42



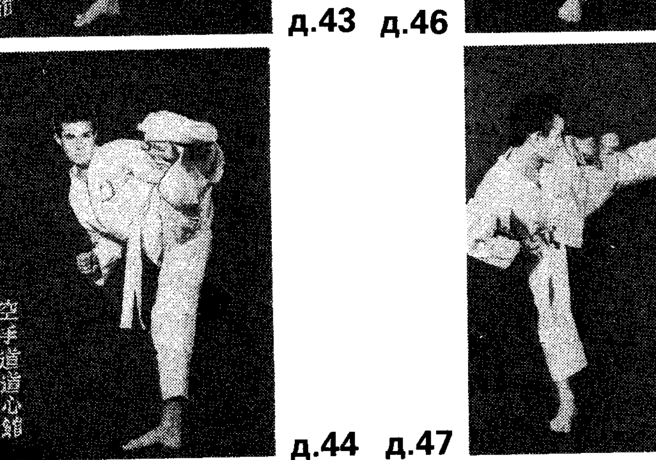
д.45



д.43



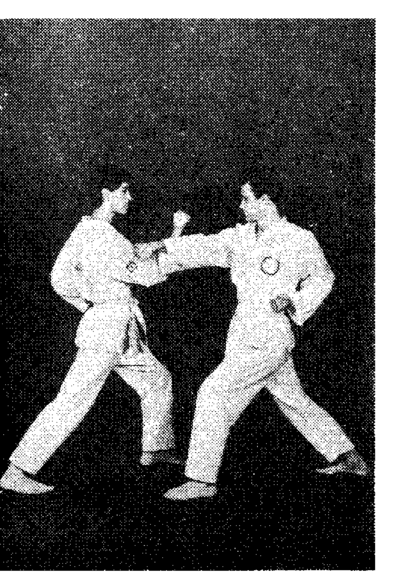
д.46



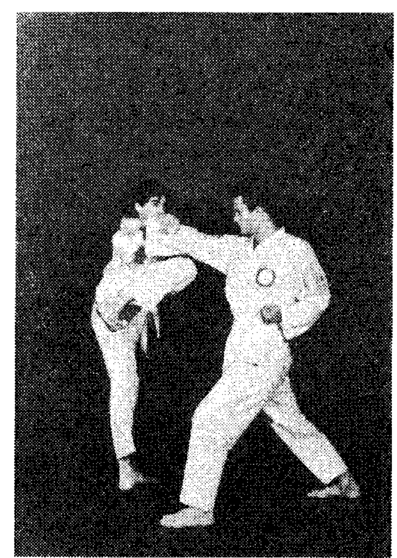
д.44 д.47

Практика боевого применения

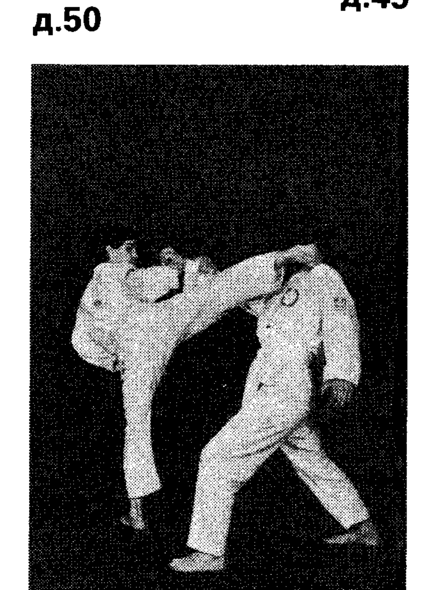
ВАРИАНТ 1.



д.48



д.49



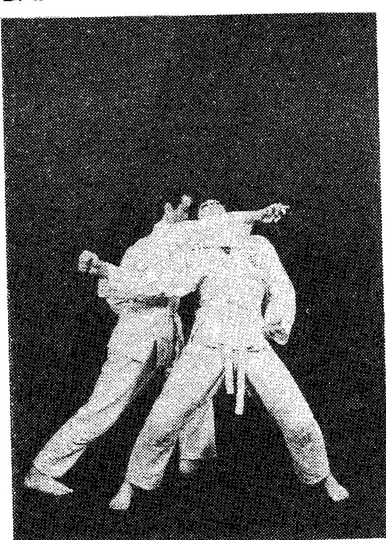
д.50

Корпус во время удара наклоняется, опорная нога разворачивается на угол не более 90°. Одноименная рука забрасывается за бедро, придавая мощь ударной ноге. Грудь развернута.

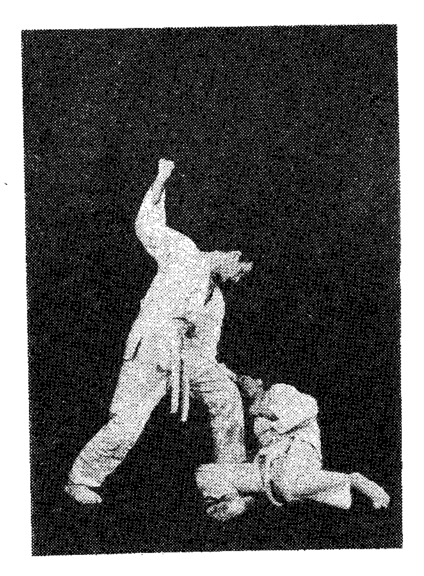
Ошибки в нанесении удара:

— удар проводится ХАЙСОКУ. Этой частью ноги проводить удар нельзя, т. к. там наиболее слабые косточки, которые можно травмировать. Удар ХЕЙСОКУ наносится при наличии защитных приспособлений;

ВАРИАНТ 2.

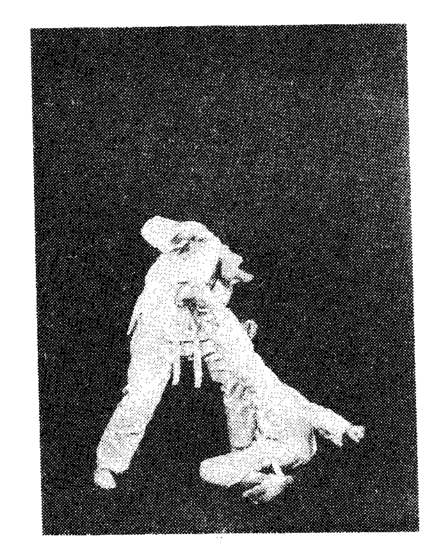


д.51



д.52

д.53



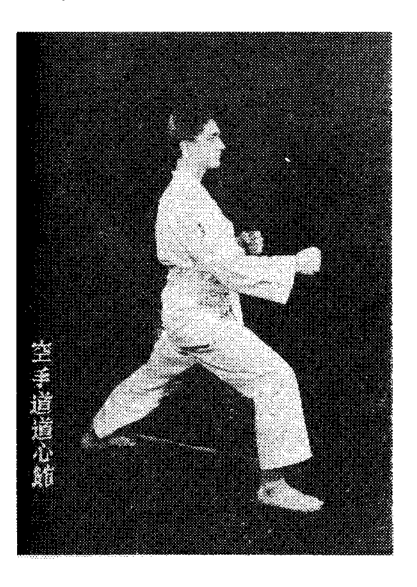
— опорная нога разворачивается на угол более 90°;

— бедро на удар не поднимается;

— колено ударной ноги сильно согнуто в конечной фазе удара.

Краткая методическая рекомендация.

Для улучшения техники выполнения удара его необходимо наносить или с грузом или с помощью резины, закрепленной на ударной ноге и какой-либо опоре сзади.



д.54



д.55

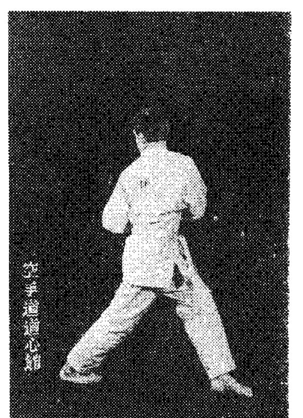
5. УРО МАВАСИ ГЕРИ (УРО МАВАСИ КАКАТО ГЕРИ) Удар пяткой КАКАТО с вращением вокруг своей оси. Техника нанесения удара



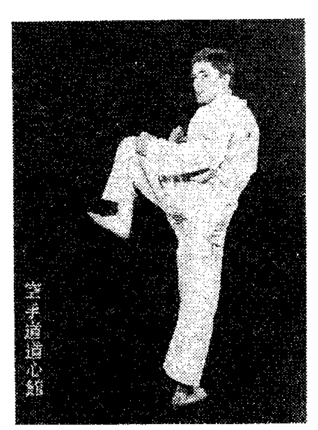


д.56

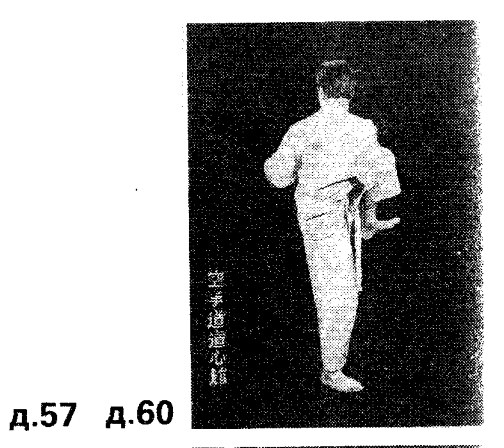
д.59



ФАС ПРОФИЛЬ



д.57



д.60



д.58



д.61

На первом этапе закручивается верхняя часть корпуса. Затем по инерции начинает вращение таз, увлекая за собой бедро ударной ноги, которое, получив мощное ускорение, опережает верхнюю часть корпуса в момент контакта с корпусом противника.

Ошибки в нанесении удара:

— разворот вокруг оси проходит на пятке опорной ноги;

— голова не поворачивается в сторону удара;

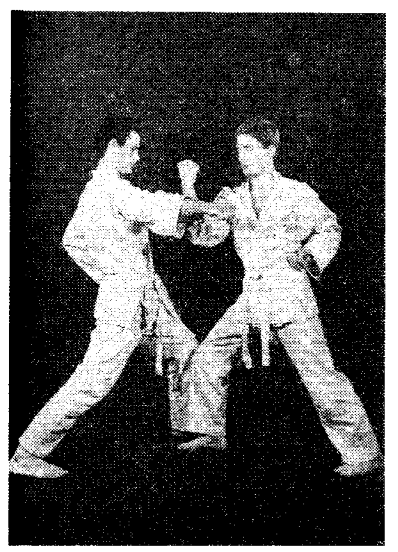
— пятка ударной ноги не прижимается к паху в начальной фазе удара;

— первоначальное движение начинается не плечами, а тазом;

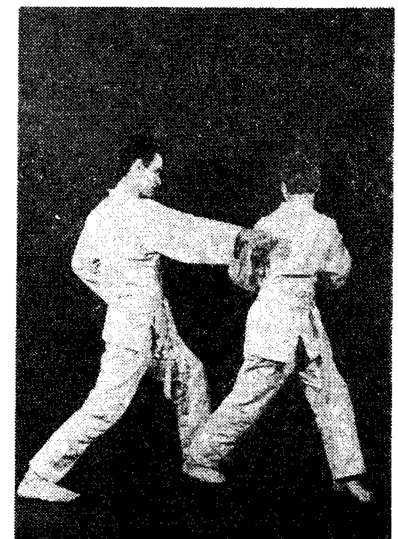
— ударная нога согнута в колене во время нанесения удара.

Практика боевого применения

ВАРИАНТ 1.

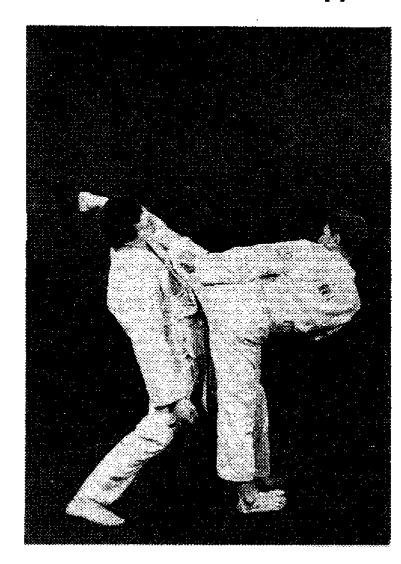


д.62

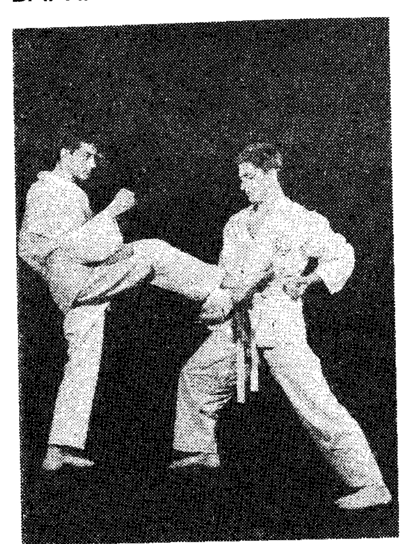


д.63

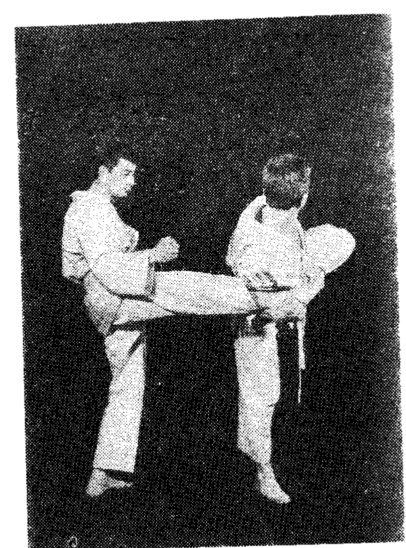
д.64



ВАРИАНТ 2.

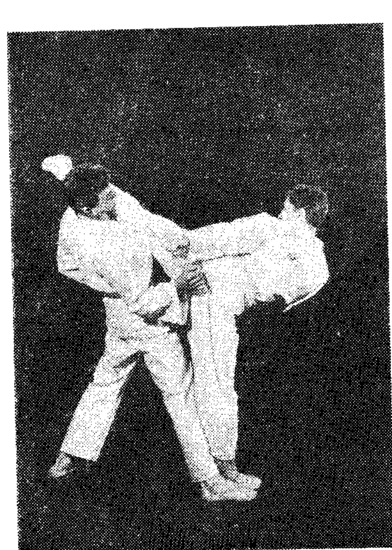


д.65



д.66

д.67



Краткая методическая рекомендация

Первоначальное разучивание этого удара состоит в том, чтобы научиться:

— раскручивать тело на удар;

— раскручивать колено на удар;

— вынести ногу при нанесении удара.

6. УСИРО МАВАСИ КАКАТО ГЕРИ

Удар по дуге назад. Ударная поверхность — КАКАТО — пятка ноги.

Техника нанесения удара

ФАС ПРОФИЛЬ





д.68



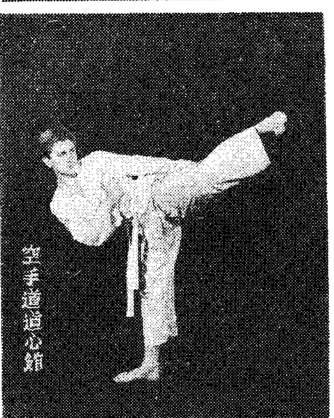
д.71



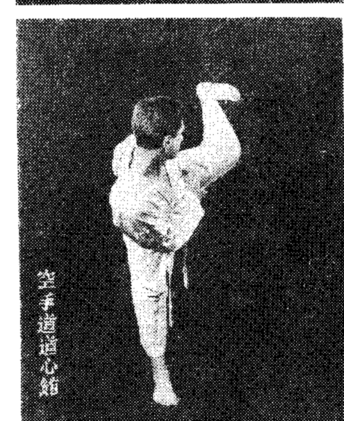
д.69



д.72



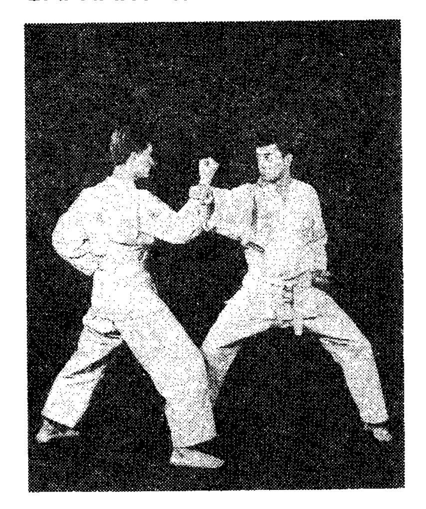
д.70



д.73

Практика боевого применения.

ВАРИАНТ 1.

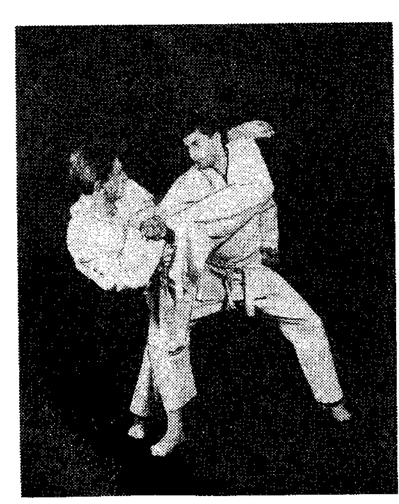


д.74



д.75

д.76



Ошибки в нанесении удара:

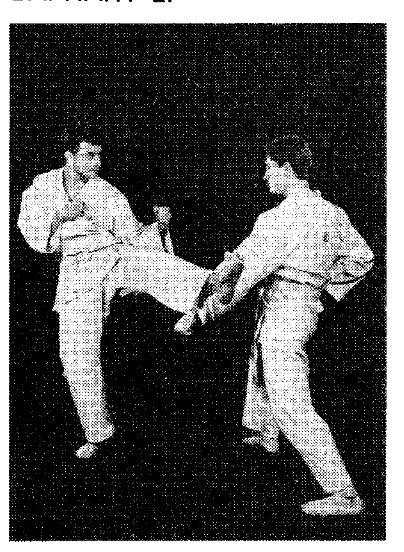
— голова не повернута в сторону удара;

— удар идет не согнутой в колене ногой от паха, а прямой ногой;

— разворот корпуса совершается на пятке опорной ноги.

Наносить удар с тяжестью, закрепленной на ноге, согласно методическим рекомендациям, изложенным выше.

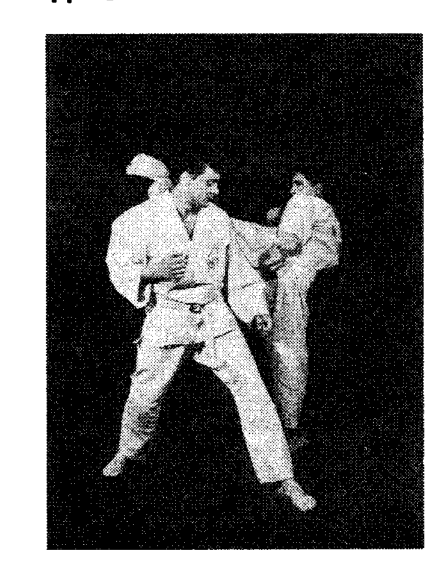
ВАРИАНТ 2.



д.77

д.78

д.79



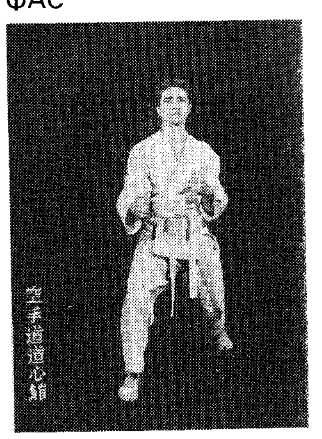
7. ОРОСИ КАКАТО ГЕРИ

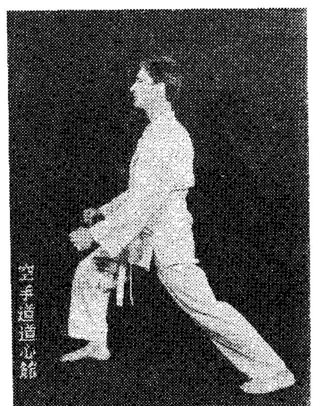
Удар пяткой ноги сверху вниз.

Техника нанесения удара

ФАС

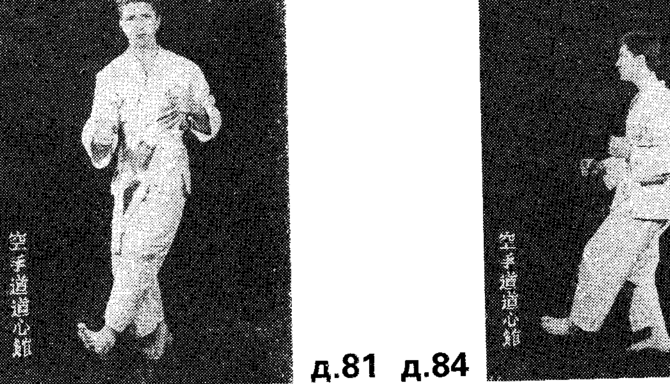
ПРОФИЛЬ





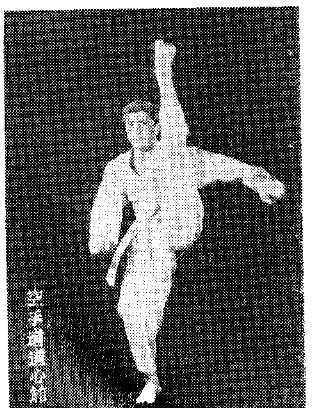


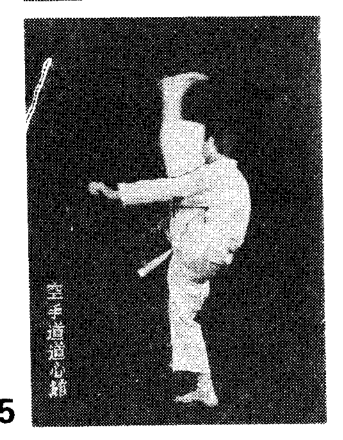
д.80 д.83





д.81 д.84

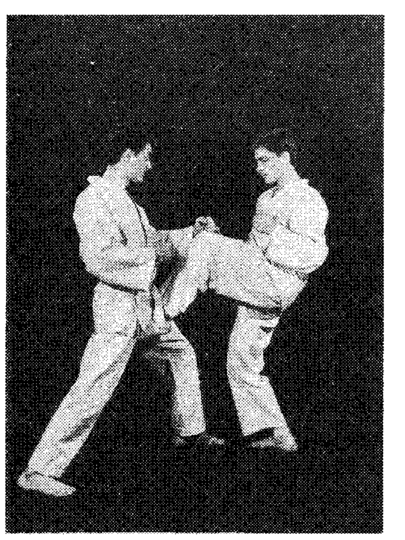


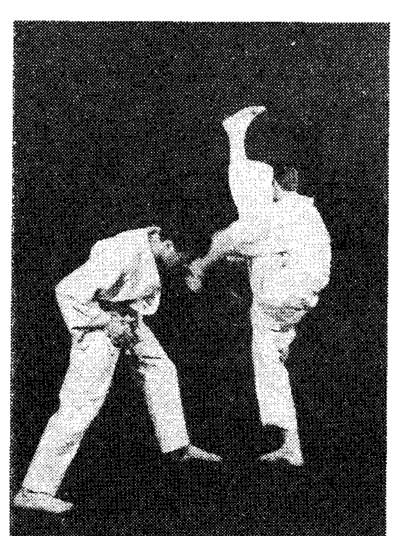


д.82 д.85

Практика боевого применения

ВАРИАНТ 1.

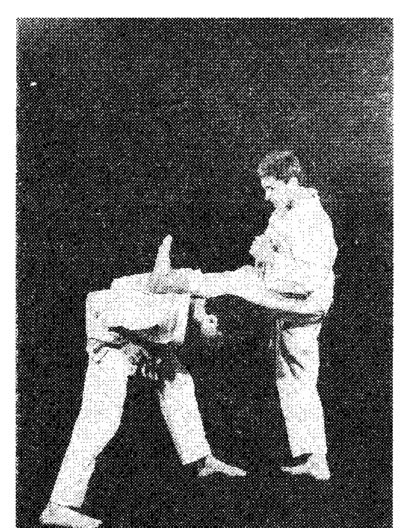




д.86

д.87

д.88



Для нанесения этого удара необходима хорошая растяжка двуглавых мышц ног. Вначале тренируется взмах, затем вращение «колесо» перед корпусом, и лишь потом выполняется в паре, где один из партнеров старается провести ногу между двух вытянутых рук своего товарища.

Ошибки нанесения удара:

— носок ударной ноги не оттянут на себя;

— опорная нога становится на носок во время нанесения удара;

— ударная нога согнута в колене.

ЗАХВАТЫ (КАТАМЭ ВАЗА)

Захваты в самурайском стиле борьбы остались с тех незапамятных времен, когда сама борьба (ДЗЮЦУ) еще не разделилась на составляющие: ДЖИУ-ДЖИТСУ, АЙКИДО, КАРАТЭДО, КЁНДО, КЮДО и др.

И даже после раздела захваты в КАРАТЭ являлись если не главным, то, во всяком случае, одними из главных составляющих целостного организма под названием Самурайское каратэдо.

Всю технику захватов в КАРАТЭ, где объем приемов не столь богат на выбор, как, скажем, в ДЖИУ-ДЖИТСУ, можно разделить на следующие разделы:

— захваты головы (спереди и сзади);

— захват рук (при проведении приема надо стоять к сопернику или лицом, или спиной);

— захват ног.

Основой для захвата противника может служить:

— неудачная стойка противника;

— неудачно проведенный удар противника;

— ослабление возможностей противника путем «отключения» ударом одной из конечностей;

— условия боевого поединка, не позволяющие нанести надежный «отключающий» удар.

Опытные мастера в боевых поединках перед проведением захвата старались надежно поразить соперника и только потом проводили завершающий прием.

В традиционном КАРАТЭДО захваты, наряду с блоками и ударами, ежедневно шлифуются для того, чтобы прием выполнялся так же мгновенно, как и удар.

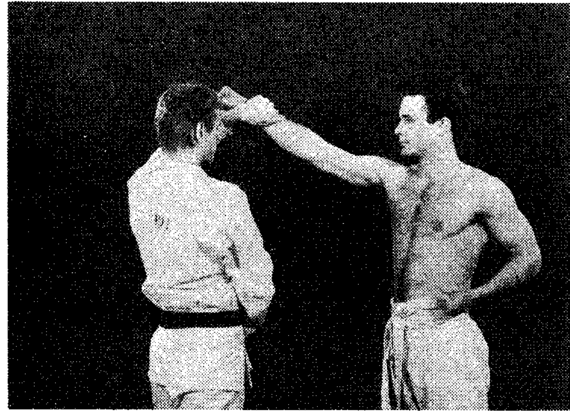
Простейшие захваты заложены в природе блоков, одновременное двойное применение которых позволяет не только надежно «выключить» атакующую руку, но и в комплексе с ударами поразить противника, выиграв боевой поединок.

Учитель Исао Ичикава наряду с высшим мастерским разрядом по КАРАТЭДО имеет и высокие разряды по ДЖИУ-ДЖИТСУ (8 ДАН), ДЗЮДО (8 ДАН), КЕНДО (9 ДАН). Иногда в ДОДЖЕ он использует элементы этих видов единоборств для разнообразия тренировок.

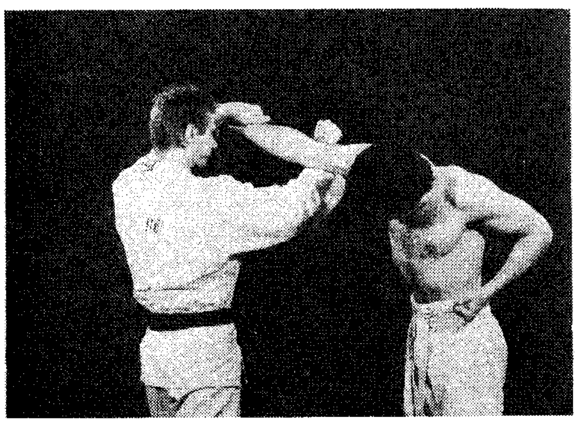
Захват блоком ДЖОДАН АГЕ УДЕ УКЕ.



7.1



7.2

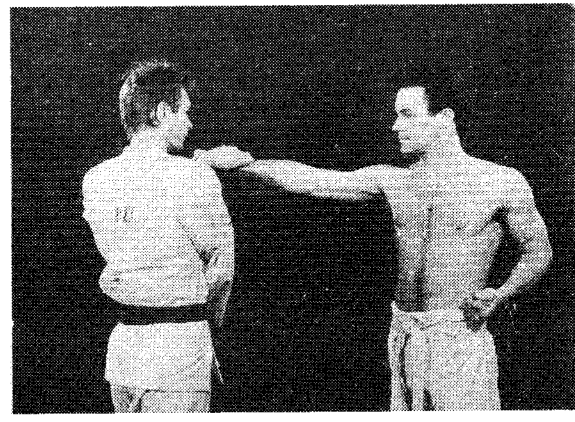


7.3

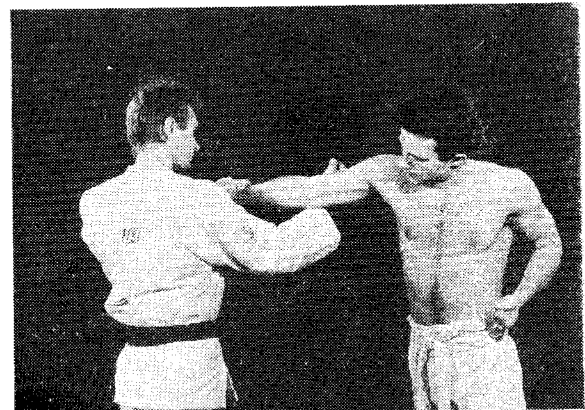
Захват блоком ТЮДАН УТИ УДЕ УКЕ.



7.4

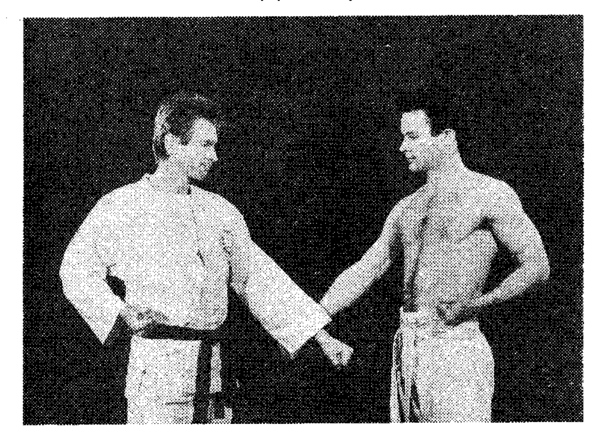


7.5

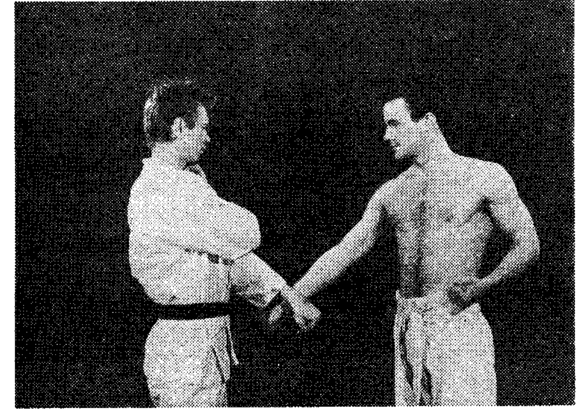


7.6

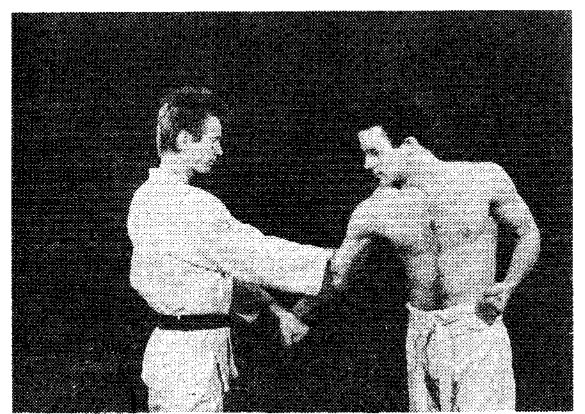
Захват блоком ГЕДАН УДЕ БАРАЙ.



7.7



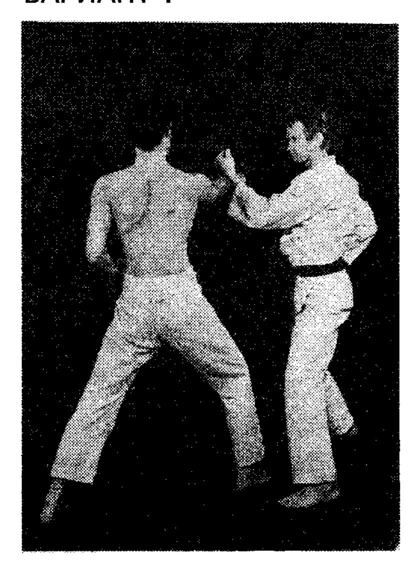
7.8

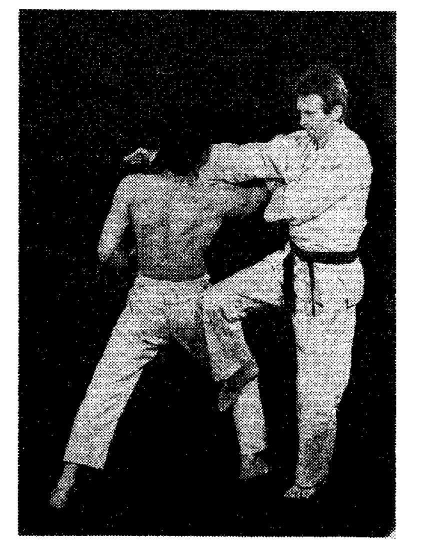


7.9

а) Способы захвата за голову.

ВАРИАНТ I





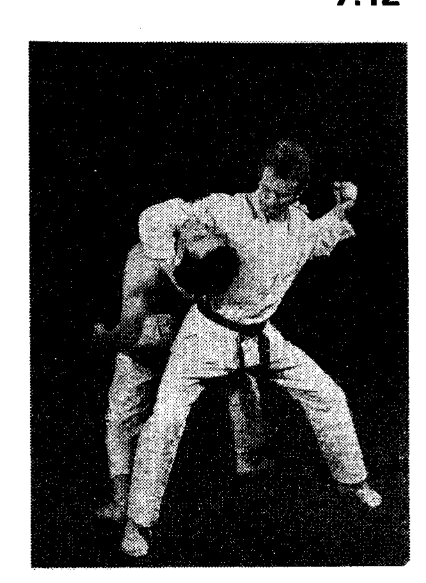
7.10

7.11

7.12

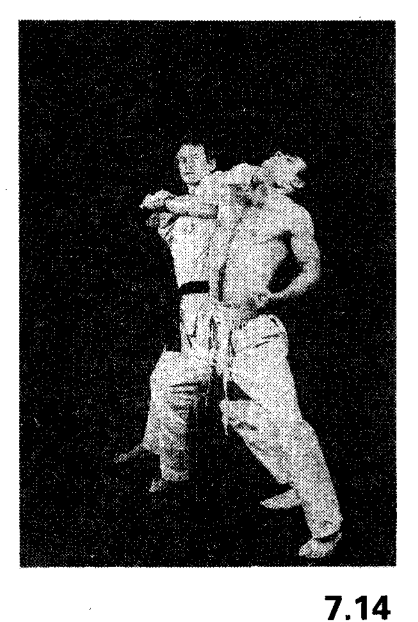
Для проведения захватов необходимы сильные мышцы, работающие в статической нагрузке, что приводит к уменьшению скорости удара. Поэтому спортивные стили КАРАТЭ редко используют методику воздействия на противника способом захвата конечностей.

В любом случае в КАРАТЭДО захват не проводится без предварительного надежного «выключения» соперника.



ВАРИАНТ II

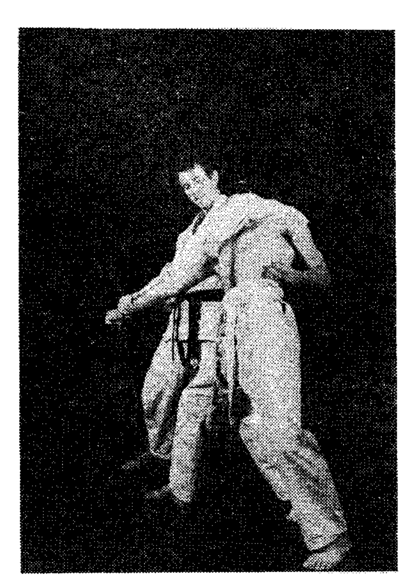




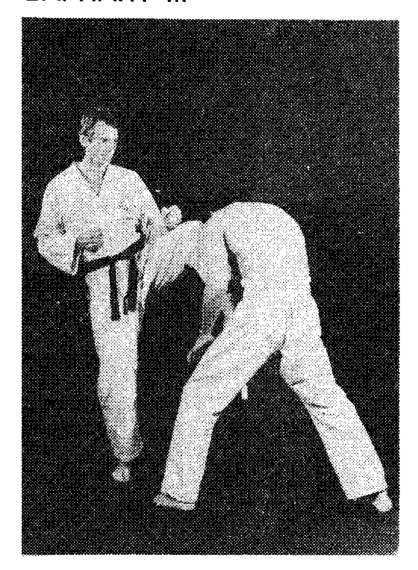
7.13

7.14

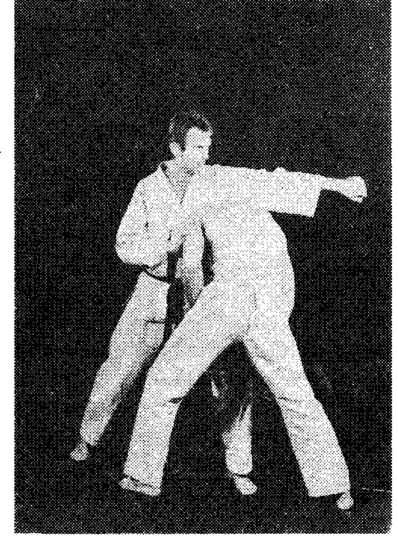
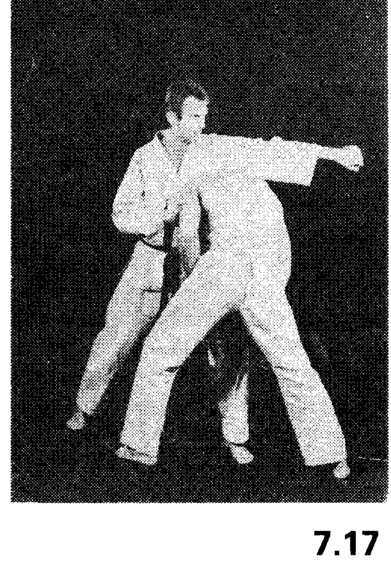
7.15



ВАРИАНТ III

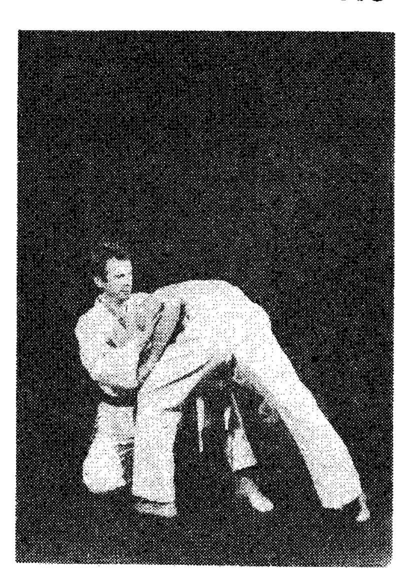


7.16

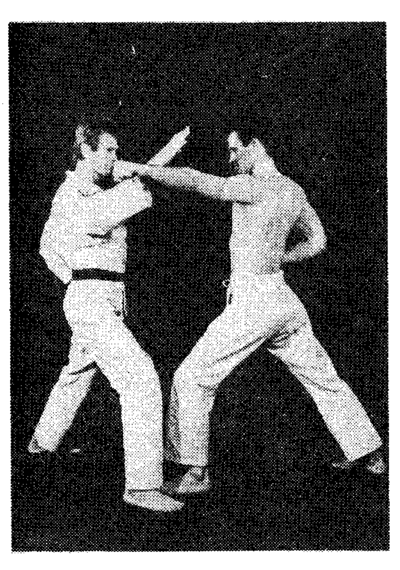
7.17

7.18

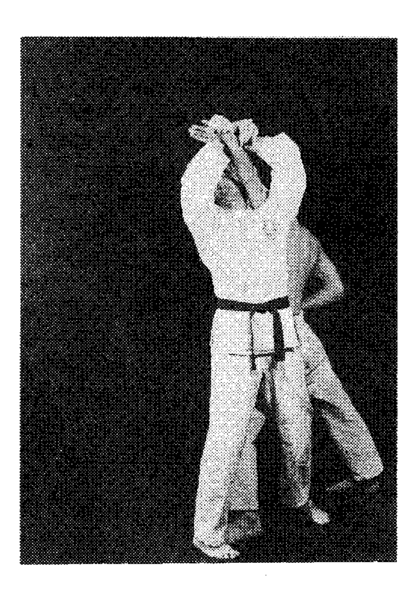


б) Способы захвата за руку.

ВАРИАНТ I

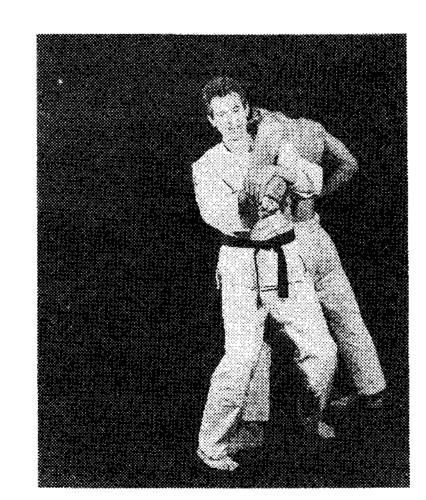


7.19

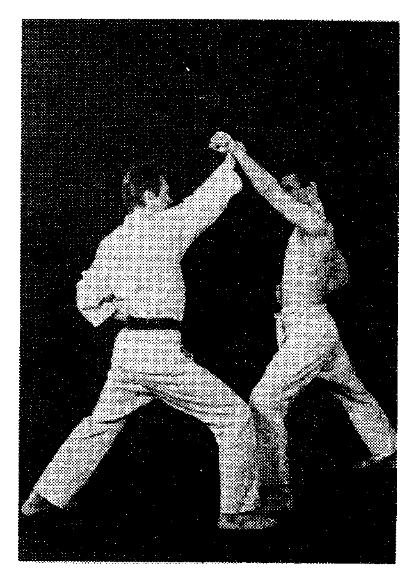


7.20

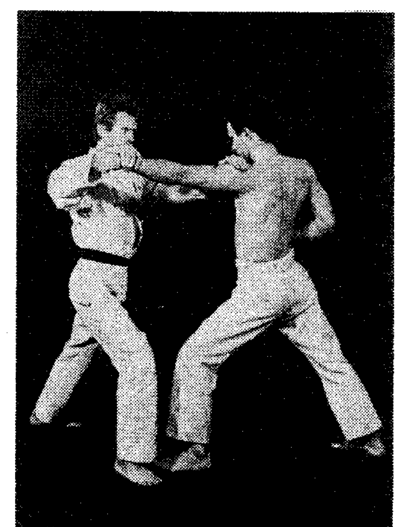
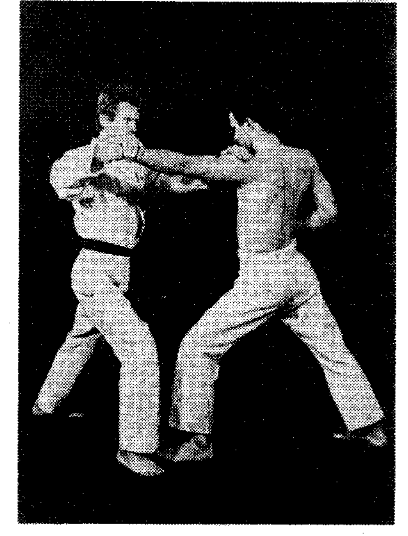
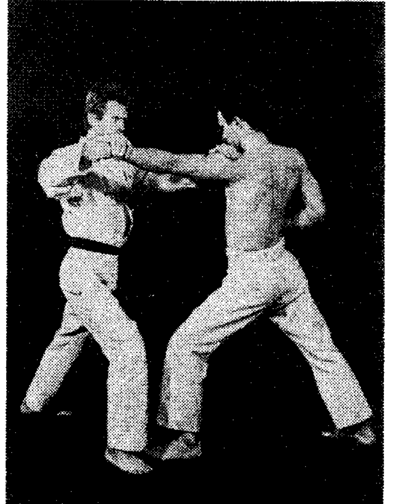
7.21



ВАРИАНТ II



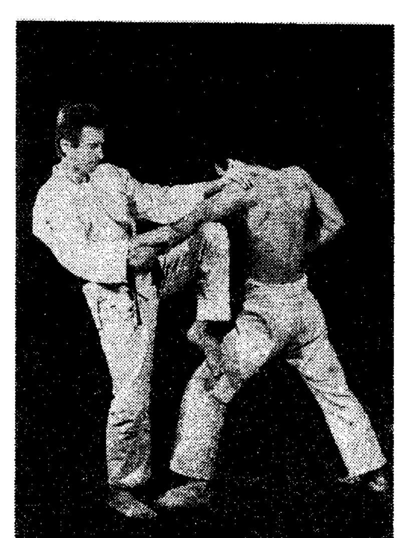
7.22

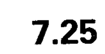


7.23

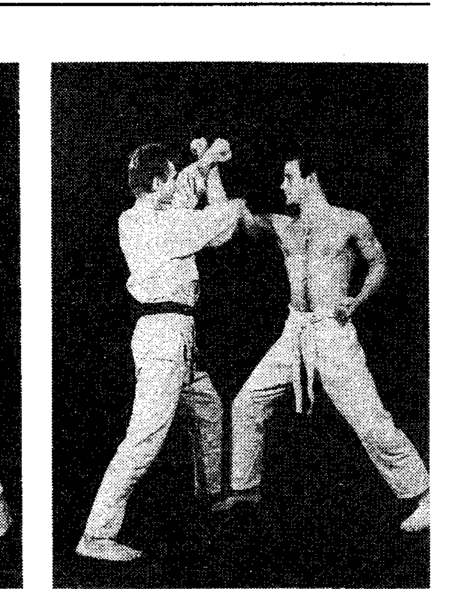
7.24



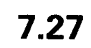
ВАРИАНТ III



7.25



7.26

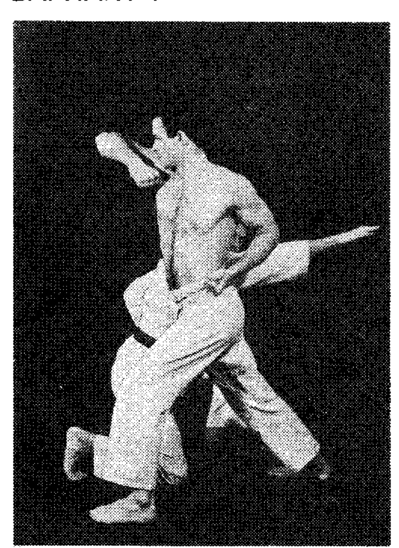


7.27

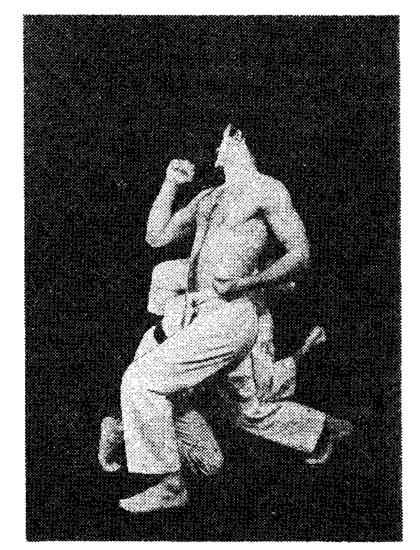


в) Способы захвата за ногу.

ВАРИАНТ I

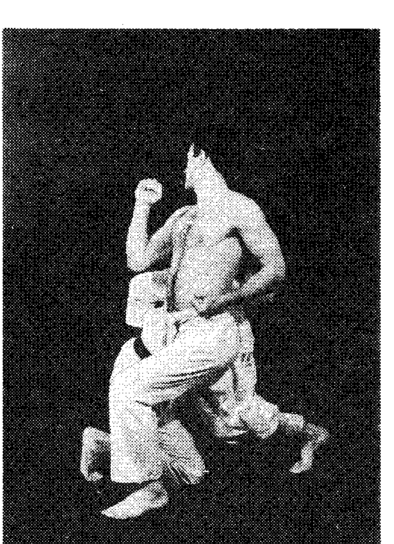


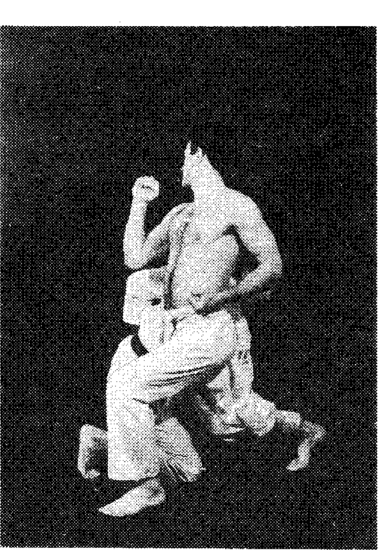
7.28



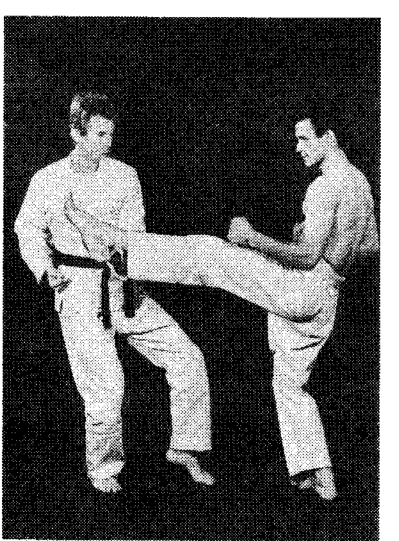
7.29

7.30

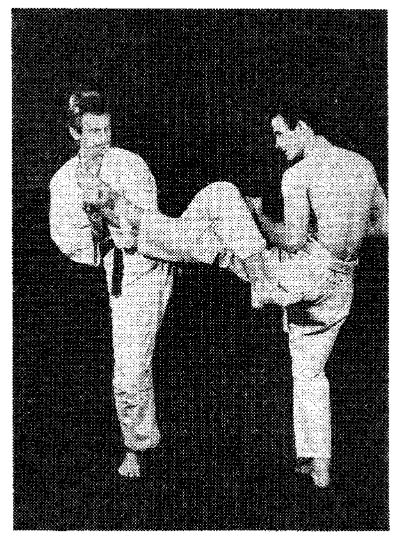




ВАРИАНТ II

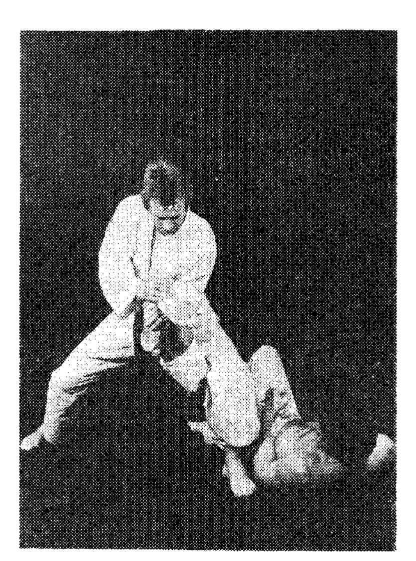


7.31

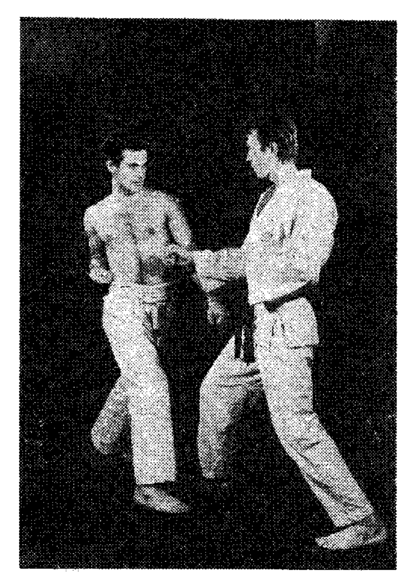


7.32

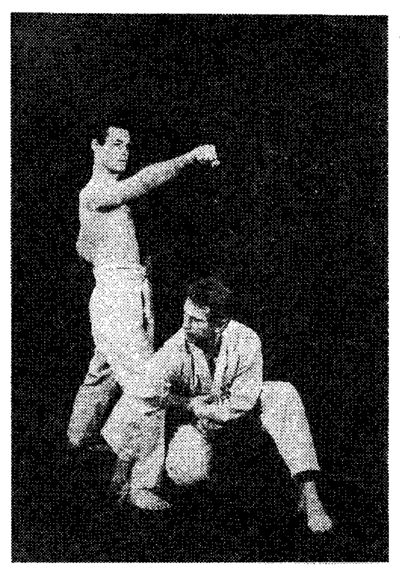
7.33



ВАРИАНТ III

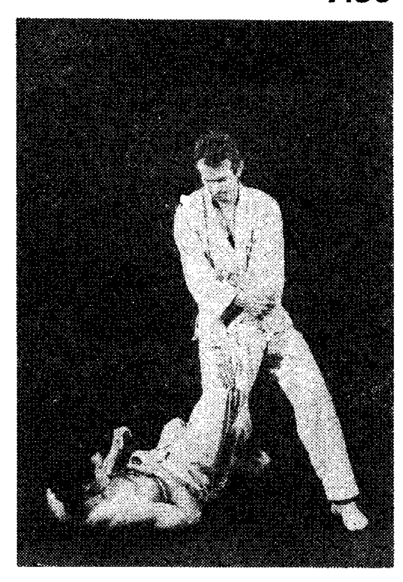


7.34



7.35

7.36



Все вышеописанные приемы (способы) захвата за конечности даны без комментариев, предоставив тем, кто решил заняться КАРАТЭДО ДОШИНКАН, свободу творчества в их выполнении.

СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК

При проведении тренировок должен соблюдаться принцип ДО, т. е. принцип постоянного совершенствования, в основе которого лежат постоянство, движение от простого к сложному, от малого к большому.

Принцип постоянства основан на повторении разученных ранее приемов (от простых к сложным) независимо от уровня мастерства, на обязательном выполнении КАТА на каждом ДОДЖЕ.

Принцип от простого к сложному состоит в том, что, разучивая какой-то каскад движений, вначале учат его простейшие составные, затем переходят к более сложным и лишь в конце изучают в комплексе.

Принцип от малого к большому основан на том, что весь объем знаний сразу не постигается. Нельзя в одночасье научиться всем сложным для исполнения ударам. Процесс получения знаний в этом случае может растянуться на многие годы.

Постепенность постижения искусства КАРАТЭДО есть наиболее быстрый путь, так как он дает ученикам возможность совершенствоваться не только в КАТА, КУМИТЭ, ТЭМАСИВАРИ, но и в умении передавать своим ученикам то, что вы сами знаете в этот момент.

Теперь рассмотрим примерную тренировку (ДОДЖЕ) в КАРАТЭДО.

Дыхание (3—5 минут) — обязательный элемент в системе тренировок. С него начинается ДОДЖЕ.

Затем идет разминка до 30—40 минут: последовательное вращение головой, кистями, руками, корпусом, далее разминка ног, ступней.

Силовая подготовка — 40 минут.

Отработка техники ударов, начиная с блоков — 1 час.

КАТА (разучивание КАТА или исполнение известных КАТА) — 30—40 минут.

Дыхание — 3—5 минут.

Необходимо в систему тренировок включать бег, гимнастику, но это дополнение к ДОДЖЕ, а не его самоцель.

Каждая из школ КАРАТЭДО, известных в мире, искала свой путь к совершенству. Психология одной школы ставила во главу угла гимнастическое совершенство, другой — физическое совершенство, третьей — духовное, четвертой — симбиоз трех вышеназванных направлений. Причем каждая из школ объявляла себя наиболее целостной системой в подготовке характеров. Реальность в мире такова, что КАРАТЭДО из боевого искусства превращается в объект увлечения, перестав быть способом сохранения жизни в бою, ибо боя как такового не сохранилось, что превращает боевое искусство в хобби. Но делает ли это КАРАТЭДО менее интересным? Наверное, нет. В каждой из школ существует высшая ступень совершенства, к которой стремится каратэк, а эта цель благородна: воспитание силы мышц и силы духа, чувства справедливости, мужества и благородства, воспитание достойного человека цивилизованного общества.

При проведении разминочных комплексов необходимо каждый элемент повторять не менее 20—30 раз, начиная «работать» плавно, затем увеличивая скорость и амплитуду упражнения, не забывая о дыхании. Если вы делаете комплекс упражнений в одну сторону, то необходимо затем сделать его в другую. Не забывайте о последовательности разминки — по телу сверху вниз.

Чтобы упражнения не казались рутинными, нужно усложнять их по мере продвижения по «дороге совершенствования», смело вводить новые упражнения, способствующие увеличению силы, выносливости, ловкости.

Нельзя воздвигать перед собой стену из догм типа: «каратэку нельзя заниматься с тяжестями». Можно, но в разумных пределах. Не стремитесь сделать мышцы красивыми. Красивые мышцы тяжелы. Думайте не о красоте тела, а о своем духовном содержании, о силе тела, его выносливости.

Не пейте спиртного. Не курите. Сигареты мешают выполнению дыхательных КАТА, а спиртное расхолаживает организм.

Постоянно занимайтесь самоконтролем.

Соблюдайте чистоту тела.

Никогда не думайте, что вы самый сильный, всегда найдется более сильный.

Питайтесь растительной пищей, свежими фруктами и овощами — это позволит избавиться от тяжести в теле.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЮ ГАРМОНИИ ДУХА И ТЕЛА

Специальные методы подготовки включают в себя: твердую подготовку, тренировку в воде, психологическую подготовку, тренировку в горах на высоте не ниже 1500 м, тренировку с использованием разницы температур, тренировку психики (ДЗЕН).

Рассмотрим некоторые из них.

Твердая подготовка (ТЭМАСИВАРИ) достигается путем ежедневных тренировок конечностей в точках выхода энергии КИ.

Для тренировок СЕЙКЕН, УРАКЕН, СУТО, ЭМПИ необходимо не менее 2—3 минут стоять на этих частях тела. В дальнейшем увеличивается время стояния на каждой из этих точек до 5—7 минут. Через 10—12 тренировок должны появиться мозоли на точках стояния, но это внешние признаки твердости. После каждого стояния необходимо смазывать точки соприкосновения с твердой поверхностью йодом. Непосредственно к ТЭМАСИВАРИ, т. е. переламыванию твердых поверхностей рукой, можно переходить не раньше чем через один-два года занятий. Начинать ТЭМАСИВАРИ необходимо с сухих досок толщиной не более 5 мм. Одновременно с этим нужно отрабатывать технику ударов на МАКИВАРЕ (приспособлении для отработки точности в ударах).

Боль, испытываемая при выполнении подготовительных элементов ТЭМАСИВАРИ, не должна служить помехой для совершенствования. Это наиболее трудный путь.

Тренировка в воде обязательна при подготовке бойца-каратэка. Внешняя среда, в данном случае вода, хорошая противодействующая сила, позволяющая улучшить (увеличить) силу и скорость удара. При тренировках в воде уделяется много времени дыханию.

Тренировка в воде хороша для выработки выносливости. Тело, как и дух, надо постоянно тренировать. Сталь

становится крепче, если ее закаляют в ледяной воде. Тело человека становится тверже и менее чувствительно к боли, если его тоже закаляют в ледяной воде.

Все традиционные школы КАРАТЭДО используют ледяную купель для тренировки бойцов. Для этого необходимо в теплое время года (летом) начать обливаться холодной водой, постоянно увеличивая время купания. Переходить к медитации в воде надо под руководством опытного мастера.

Тренировка на высоте 1500 м, где воздух разряжен и его нехватка компенсируется более глубоким вдохом, приводит к усилению работы легких, развивает физическую выносливость.

При тренировках на высоте 1500 м мы ближе к звездам, энергия которых заряжает наши тела, делая их более энергоемкими.

а. Твердая подготовка (ТЭМАСИВАРИ)

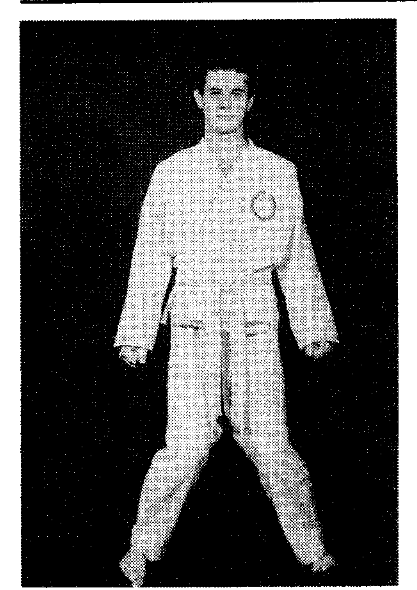
Твердая подготовка — это система подготовки, позволяющая создать роговой пласт в точках соприкосновения или точках выхода энергии КИ. Она является наиболее длительной по времени системой подготовки. Включает в себя набивание ударных частей рук, ног, а также переламывание твердых поверхностей руками (ногами).

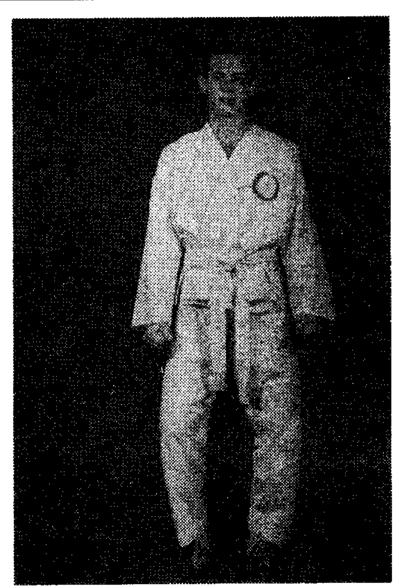
Основные элементы подготовки по набиванию ударных поверхностей предлагаем ниже.

Набивание тела идет снизу вверх.

Первый элемент набивания — бег на носках, пятках, ребрах ступней (см. фото 9.1, 9.2, 9.3).

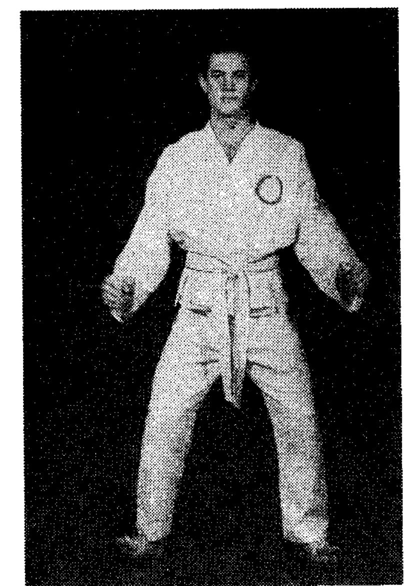
Затем набиваются подъемы ног похлопыванием по ним ладонью. После появления покраснения и исчезновения боли набивание продолжается кулаками или пучком хвороста, обтянутого тканью.



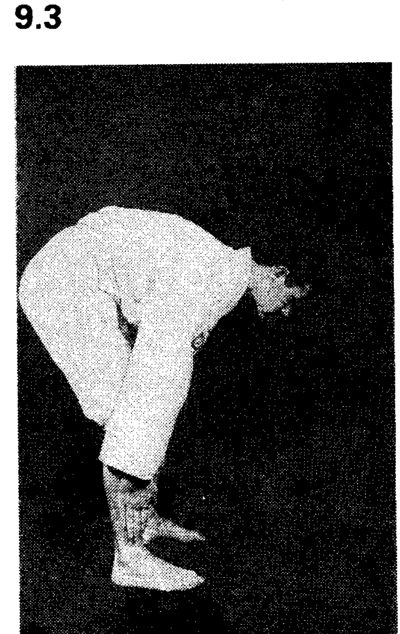


9.1

9.2

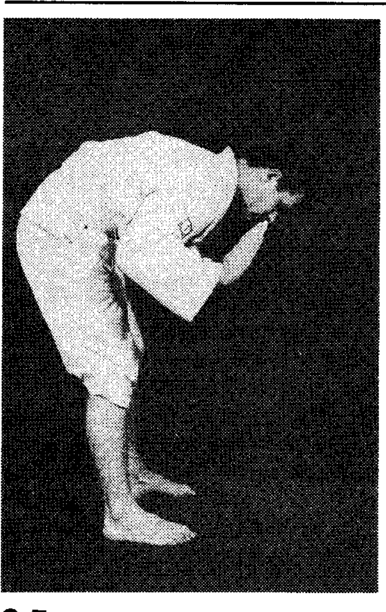


9.3

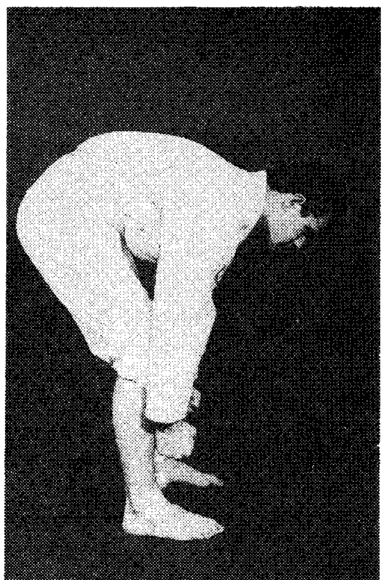


9.4





9.5



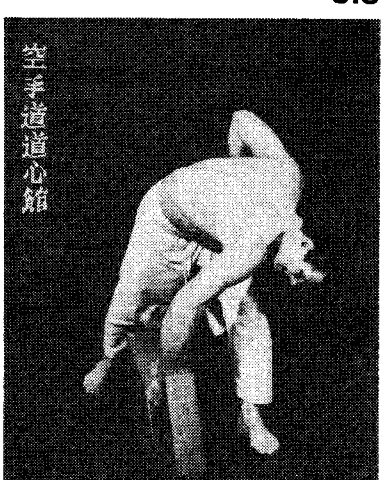
9.6

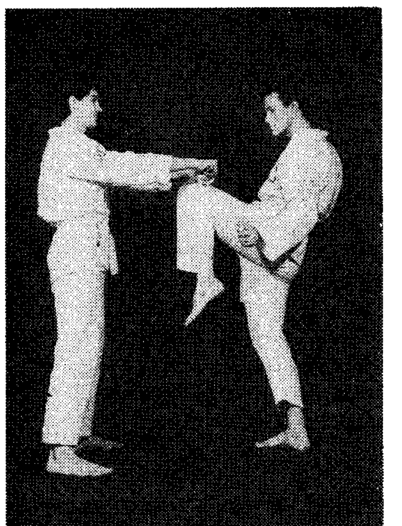
И лишь потом можно переходить к тренировке на МАКИВАРЕ. После 2—3 лет такой подготовки можно приступить к переламыванию не очень толстых палок.

9.7

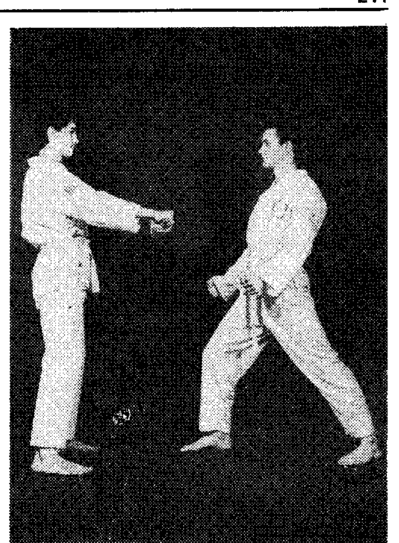


9.8





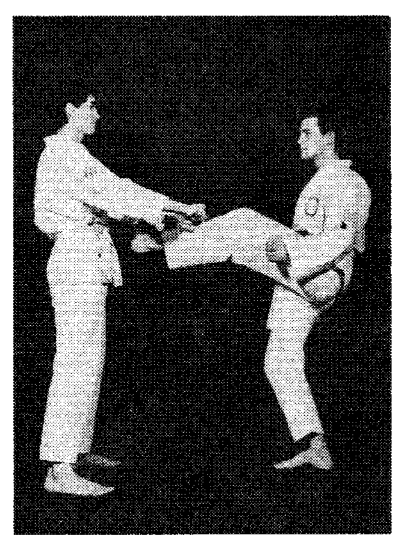
9.9

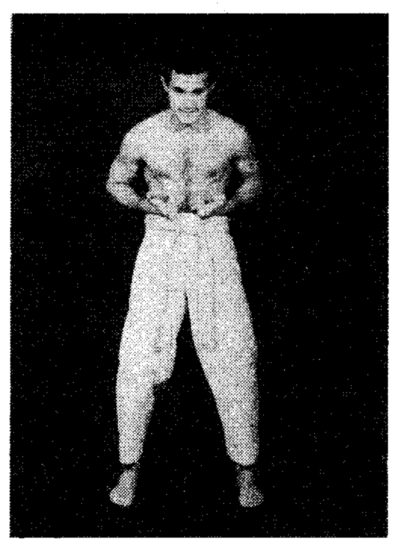


9.10

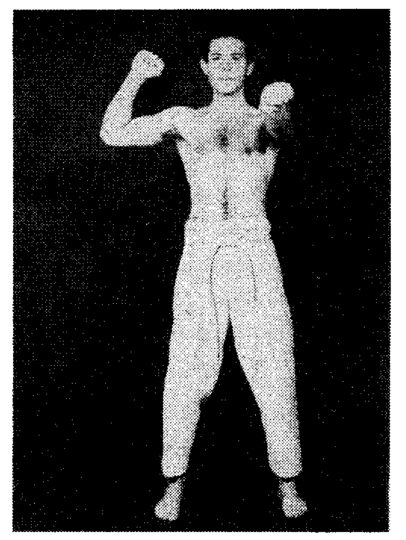
Колени набиваются о МАКИВАРУ. При этом используется специальная доска для набивания. Она может быть использована и при набивании подъемов или голени.

9.11





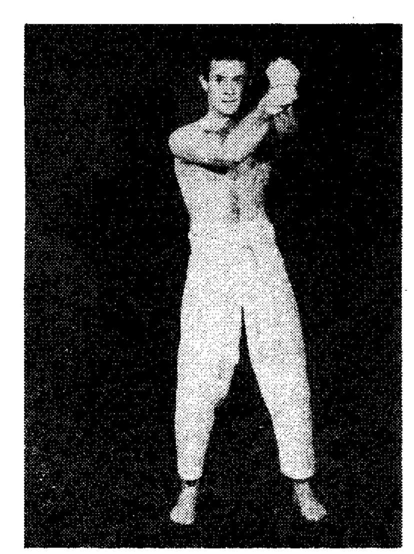
9.12

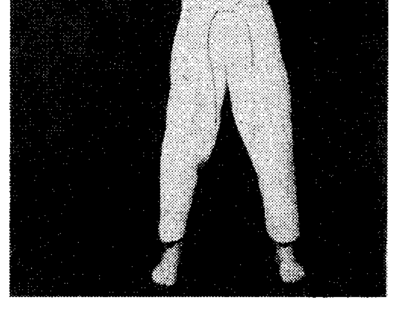


9.13

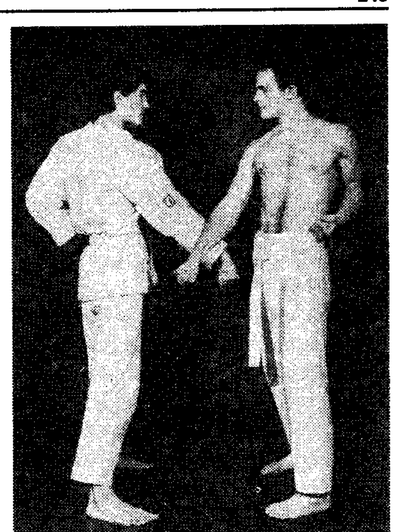
9.14

Грудная клетка, руки и живот набиваются в следующем порядке: сначала наращивают мускулатуру ежедневными физическими упражнениями, затем идет набивание этих частей тела руками, затем палкой (см. фото 9.12, 9.13, 9.14).





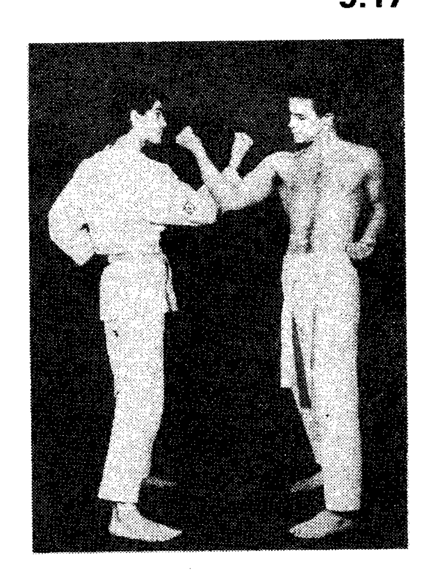
9.15



9.16

9.17

Набивание рук (кистей и предплечий) идет по тем же правилам. Вначале набивание ладонью, затем кулаком, затем совместно с партнером набивание на МАКИВАРЕ и, наконец, переламывание досок.



Набивание лобной части головы аналогично предыдущим упражнениям. Перед тем как приступить к набиванию лобной части, необходимо несколько раз ладонью ударить по затылку.

После начала занятий ТЭМАСИВАРИ необходимо ежедневно смазывать точки набивания йодом.

Когда возникнет ощущение твердости в руках и ногах, можно приступать к тренировке на деревянных приспособлениях, называемых ТАКЭ МАКИ, что означает «деревянный человек».

Техника ударов по МАКИВАРИ не отличается от обычной, только при работе на МАКИВАРИ меньше времени уделяется обычной тренировке, проходящей в зале (КИХОН ВАЗА).

Наряду с набиванием ударных частей тела для их укрепления существуют методики воздействия на руки и ноги путем заполнения ежедневного комплекса упражнений в статике. Комплексы этих упражнений будут приведены во второй части книги.

ФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В КАРАТЭДО. РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Сила является одним из основных компонентов в занятиях КАРАТЭ и наряду с отработкой скорости тренируется на каждом занятии.

Сила бывает двух видов: динамическая (быстрая) и статическая (медленная).

Динамическая сила, в свою очередь, делится на преодолевающую и уступающую, где (в случае развития мышц живота) преодолевающая сила развивается путем преодоления противодействующей силы и силы сжатия, а уступающая сила — это сила разжатия (см. фото 10.1, 10.2).

Сила зависит от степени возбуждения нервных центров, скорости изменений мышечной ткани, степени концентрации, состояния опорно-двигательного аппарата.

Развитие динамической силы происходит поэтапно при проведении тренировок.

Никакими сверхнагрузками невозможно наращивать силу, если отсутствует принцип постепенности (от простого к сложному) и постоянства.

Основой для развития силы являются желание, хорошее самочувствие, крепкий сон. Потеря силы происходит при плохом самочувствии, от употребления алкоголя, при курении.

Для начинающих заниматься КАРАТЭДО статическая сила необходима для дальнейшего совершенствования себя в ДОДЖЕ, однако она считается сопутствующим элементом.

Во всяком случае, надо уделять внимание динамической силе более, нежели статической.

Методы развития силы.

Отжимание. Укрепление трицепсов, мышц груди, предплечий, живота и спины.

Упражнения со штангой. Держать штангу перед грудью, затем резко выбросить ее вперед. Это упражнение развивает силу удара руками.

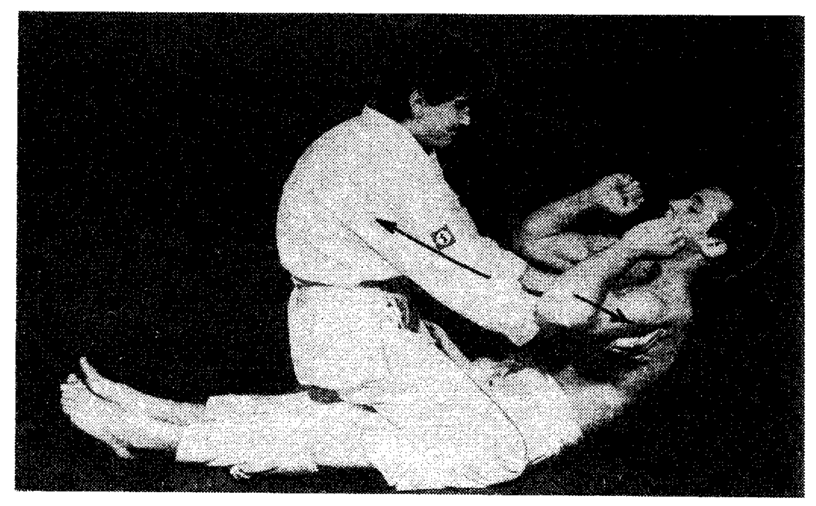
Упражнения с гантелями укрепляют бицепсы, грудные мышцы. Гантели держать на вытянутых руках 5—7 минут при весе гантелей не менее 10 кг каждая.

Работа с эспандером укрепляет мышцы груди и предплечий. Эспандер растягивают на вытянутых руках перед грудью 20—30 раз за одно упражнение в максимальном темпе.



10.1

10.2



Поднятие ног из положения лежа в упоре укрепляет мышцы живота.

Приседание со штангой укрепляет двуглавые и четырехглавые мышцы ног.

Прыжки со штангой укрепляют икроножные мышцы.

Прыжки на высоту 50—70 см укрепляют мышцы ног (не менее 20 раз за 3 минуты).

Работа со штангой служит для наращивания силы (жим и прыжки).

Жим: взять штангу за гриф, держать перед грудью, вытягивать попеременно то вверх, то перед собой.

Прыжки: положить штангу на плечи за голову и совершать прыжки. Число повторений с минимальным весом от 5—10 кг:

10—15 раз — развитие силы;
15—50 раз — выносливости.

При работе со средним весом от 15—25 кг:

6—8 раз — развитие силы;
8—20 раз — развитие выносливости.

Максимальный вес от 25—40 кг:

1—3 движения — развитие силы;
свыше трех движений — выносливости.

Во всех случаях за одну силовую тренировку надо сделать от 3 до 5 подходов к штанге для развития силы и выносливости.

Темп необходимо выдерживать максимальный, около 80 движений в минуту.

После каждого выполнения упражнения необходим отдых. При работе с малым и средним весом отдых составляет 2—4 мин., с максимальным весом — 7—8 мин.

Развитие силы можно начинать с 10—11 лет, развитие реакции с 8 лет, гибкости — с 5—6 лет.

Отягощение должно быть не более 1/6 от веса тела каратэка (при выполнении ударов МАЕ ГЕРИ, ЙОКО ГЕРИ, МАВАСИ).

Несколько упражнений, развивающих силу, на начальном этапе подготовки каратэка.

Отталкивание от земли (пола) или отжимание с партнером на плечах 10—15 раз повторяется 2—3 раза в течение тренировки.

Отжимание по 40—60 раз. Выполняется два, три раза за тренировку.

Прыжки со скамейки на землю и наоборот — 20—30 раз. Выполняются один, два раза за тренировку.

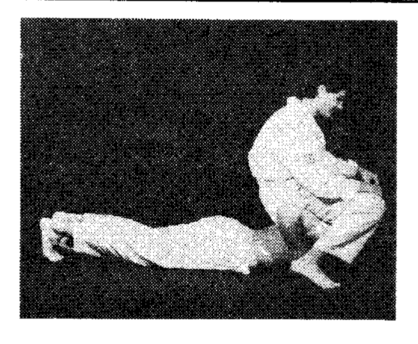
Из положения лежа поднятые ноги держать на расстоянии 10—15 см от пола.

Подтягивание 10—11 раз. Выполнять два, три раза за тренировку.

Повторы делать до утомления, но не более 30—40 минут за двухчасовую тренировку (1/3 всей тренировки — силовая подготовка).

Динамическая сила развивается в двух случаях:

1) при увеличении веса отягощения;
2) при повышении быстроты движения.



10.3

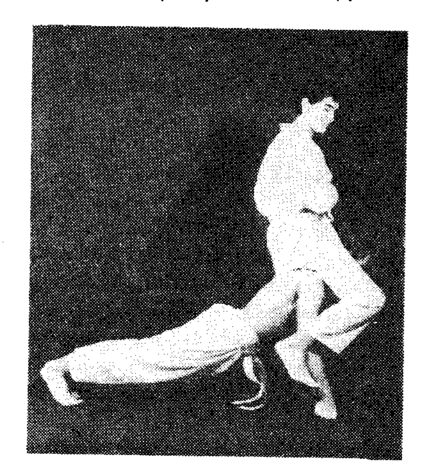
Наилучшее наращивание силы удара происходит при работе с весом 3—4 кг для ног, 2 кг — для рук (имеется в виду закрепление этих весов на руках и ногах), при этом нарастает и масса (мышцы) тела.

При работе с малыми весами происходит развитие силы без нарастания массы тела (для ног — 800 г, для рук — 400 г).

Выносливость развивается при многократном повторении КАТА на тренировке (медитационная тренировка — 3/4 времени — КАТА).

На начальном этапе повторения КАТА составляет 10—15% времени ДОДЖЕ, после года занятий — 20—25%. После двух, трех лет занятий — до 50% всего времени ДОДЖЕ.

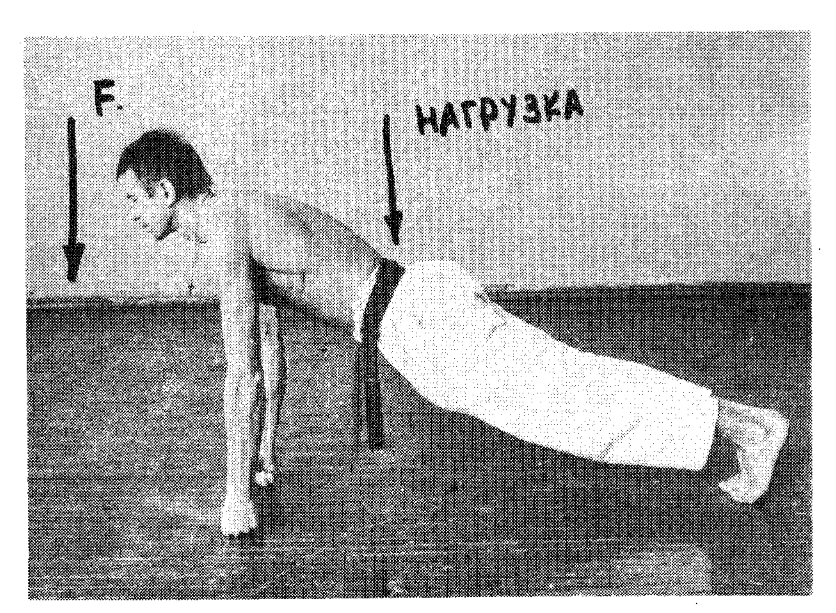
а. Методика,
позволяющая качественно увеличить силу и скорость ударов руками (ЦКИ), ногами (МАЕ ГЕРИ)
Программа подготовлена от 10 до 1 кью

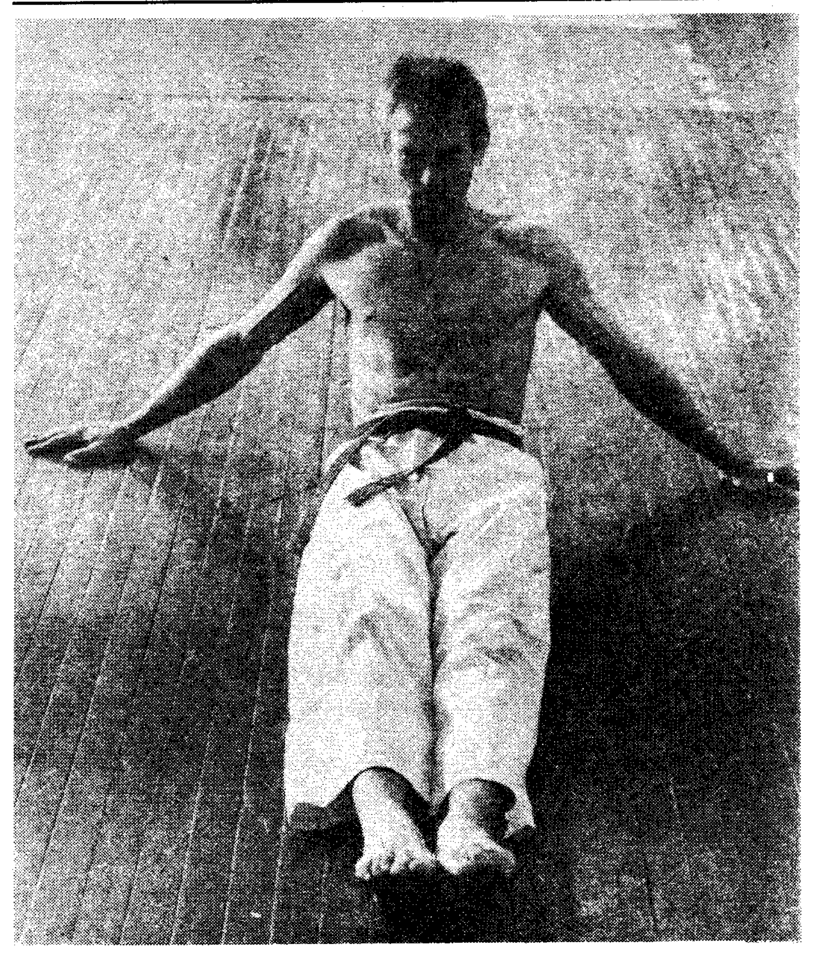


10.4

10.5

10.6





10.7

Изучение любого удара, будь то удар рукой или ногой, зависит от многих факторов, влияющих на качество обучения.

Эти факторы: возраст, степень тренированности, климатические условия, высота относительно уровня моря и многое другое.

Один из авторов книги считает, что, при равных условиях обучения, в южных районах изучение КАРАТЭДО может идти более целенаправленно и в более сжатые сроки, чем в районах северных.

10.8

Наиболее оптимальными местами обучения такому виду единоборств, как КАРАТЭДО, в СССР могут быть: Дагестан, Армения, Грузия, т. е. район хребта Кавкасиони, Средняя Азия, район советского Памира и горы Тянь-Шань. Т. е. районы, ближе всего расположенные к экватору, находящиеся на определенной высоте относительно уровня моря. Каким бы спорным ни казался этот вопрос, но влияние климата на уровень подготовки все же очевидно.

а-1. Методика увеличения силы ударов ЦКИ

СОКУ ЦКИ — прямой удар рукой — один из самых грозных ударов, изобретенных человеком.

Сила и мощь его зависят от веса человека. Как правило, сила удара рукой равна 30% всего веса человека.

У опытных каратэков сила удара рукой превышает 500—600 кг. Откуда же берутся лишние килограммы удара? Что стоит за этим? Возможно ли, чтобы сила удара так увеличивалась без увеличения веса каратэка?

На все эти вопросы мы постараемся ответить ниже.

Что такое СИЛА? Из каких частей она состоит?

Из 2-го закона Ньютона силой является масса, умноженная на скорость (ускорение):

где: — сила
— масса
— ускорение

Из формулы видно: для того, чтобы увеличить силу, необходимо или увеличить массу, или увеличить скорость удара (ускорение).

Если некоторые виды единоборств идут по пути увеличения массы тела для увеличения силы (вольная борьба, СУМО и другие), то в каратэдо стараются увеличить скорость удара, которая состоит из скорости перемещения тела и скорости движения руки (ноги). Используя суммарную скорость двух величин (скорость тела+скорость движения руки), мы получим скорость удара.

При весе человека 80 кг и скорости движения руки 2 м/с сила удара равна 80 кг. Точно такую же силу удара и более может развить мастер, имеющий свой вес в 50 кг, но обладающий скоростью удара в 4 м/с. Но это простейшая формула определения силы удара. К сожалению, в ударе рукой участвует не более 30% веса тела человека. Это вес руки и верхнего плечевого пояса.

Масса удара увеличивается при использовании массы всего тела при резком приближении к противнику или при прыжке, но вполне достаточно использовать 30—40% всей массы тела, учитывая скорость перемещения руки во время удара.

Эту методику увеличения скорости удара мы и опишем ниже.

Но для начала подойдем к зеркалу и посмотрим на себя, определяя, какие мышцы работают во время удара рукой (ЦКИ)?

Мышцы, на которые выпадает основная работа, называются:

— большая грудная мышца;
— трехглавая мышца плеча;
— широчайшая мышца спины;
— дельтовидная мышца;
— мышцы предплечья.

Для того чтобы удар был сильный, надо иметь сильные мышцы. Сильные мышцы рук нарабатываются путем как специальных упражнений, так и простейших упражнений, которые в то же время являются и основными упражнениями на начальном этапе тренировки.

Как ни странно, но сила удара ЦКИ во многом зависит от количества отжиманий от пола.

При умении отжаться от пола в количестве 100 раз сила удара увеличивается вдвое.

Существуют два способа отжиманий, развивающие статическую и динамическую силы.

1-й способ для развития статической силы.

Принять положение лежа. Корпус вытянут прямо.

Отжимание идет с темпом 20 раз в минуту. В упражнении участвует до 80% всей массы тела.

2-й способ для развития динамической силы.

Принять положение лежа. Таз опустить до пола, прогнувшись в позвоночнике. Отжиматься с темпом в 60—80 отжиманий в минуту. В упражнении участвуют 30—40% всей массы тела.

Методика, которую мы предлагаем, позволяет увеличить количество отжиманий в 10 раз при условии строгого выполнения методических рекомендаций.

Предположим, вы отжимаетесь 10 раз. За месяц хотите увеличить количество отжиманий до 100 раз. Прибавление в день по одному отжиманию позволит вам увеличить количество отжиманий до 40 раз (10+30), но мы предлагаем несколько иной темповый график увеличения количества отжиманий.

Для наглядности и простоты обучения составим таблицу динамического отжима.

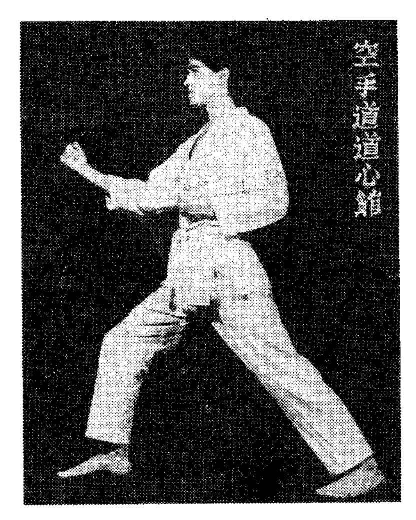


a.1



a.2

a.3



a.4



a.5

Таблица № 1

	Время отжиманий	Кол-во отжиманий
	1	2
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	
Понедельник	Утро с 7—7.30	10 раз по 3 подхода
	День с 13—13.30	10 раз по 4 подхода
	Вечер с 19—19.30	10 раз по 5 подходов
Вторник	Утро с 7—7.30	10 раз по 4 подхода
	День с 13—13.30	10 раз по 5 подходов
	Вечер с 19—19.30	10 раз по 6 подходов
Среда	Утро с 7—7.30	10 раз по 4 подхода
	День с 13—13.30	10 раз по 5 подходов
	Вечер с 19—19.30	10 раз по 6 подходов
Четверг	Утро с 7—7.30	10 раз по 5 подходов
	День с 13—13.30	10 раз по 6 подходов
	Вечер с 19—19.30	10 раз по 7 подходов
Пятница	Утро с 7—7.30	10 раз по 4 подхода
	День с 13—13.30	10 раз по 5 подходов
	Вечер с 19—19.30	10 раз по 6 подходов
Суббота	Утро с 7—7.30	10 раз по 3 подхода
	День с 13—13.30	10 раз по 4 подхода
	Вечер с 19—19.30	10 раз по 5 подходов
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	
Понедельник	Утро с 7—7.30	20 раз по 2 подхода
	День с 13—13.30	20 раз по 3 подхода
	Вечер с 19—19.30	20 раз по 4 подхода
Вторник	Утро с 7—7.30	20 раз по 3 подхода
	День с 13—13.30	20 раз по 4 подхода
	Вечер с 19—19.30	20 раз по 5 подходов

Среда	Утро с 7—7.30	20 раз по 4 подхода
	День с 13—13.30	20 раз по 5 подходов
	Вечер с 19—19.30	20 раз по 6 подходов
Четверг	Утро с 7—7.30	20 раз по 4 подхода
	День с 13—13.30	20 раз по 5 подходов
	Вечер с 19—19.30	20 раз по 6 подходов
Пятница	Утро с 7—7.30	20 раз по 3 подхода
	День с 13—13.30	20 раз по 4 подхода
	Вечер с 19—19.30	20 раз по 5 подходов
Суббота	Утро с 7—7.30	20 раз по 2 подхода
	День с 13—13.30	20 раз по 3 подхода
	Вечер с 19—19.30	20 раз по 4 подхода
	ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ	
Понедельник	Утро с 7—7.30	25 раз по 2 подхода
	День с 13—13.30	25 раз по 3 подхода
	Вечер с 19—19.30	30 раз по 4 подхода
Вторник	Утро с 7—7.30	25 раз по 2 подхода
	День с 13—13.30	25 раз по 3 подхода
	Вечер с 19—19.30	30 раз по 4 подхода
Среда	Утро с 7—7.30	26 раз по 2 подхода
	День с 13—13.30	26 раз по 3 подхода
	Вечер с 19—19.30	31 раз по 4 подхода
Четверг	Утро с 7—7.30	27 раз по 2 подхода
	День с 13—13.30	27 раз по 3 подхода
	Вечер с 19—19.30	32 раза по 4 подхода
Пятница	Утро с 7—7.30	28 раз по 2 подхода
	День с 13—13.30	28 раз по 3 подхода
	Вечер с 19—19.30	33 раза по 4 подхода
Суббота	Утро с 7—7.30	29 раз по 2 подхода
	День с 13—13.30	29 раз по 3 подхода
	Вечер с 19—19.30	34 раза по 4 подхода
	ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ	
Понедельник	Утро с 7—7.30	35 раз
	День с 13—13.30	36 раз
	Вечер с 19—19.30	37 раз
Вторник	Утро с 7—7.30	30 раз по 2 подхода
	День с 13—13.30	30 раз по 3 подхода
	Вечер с 19—19.30	38 раз
Среда	Утро с 7—7.30	30 раз по 2 подхода
	День с 13—13.30	30 раз по 3 подхода
	Вечер с 19—19.30	30 раз по 4 подхода
Четверг	Утро с 7—7.30	30 раз по 3 подхода
	День с 13—13.30	30 раз по 4 подхода
	Вечер с 19—19.30	30 раз по 5 подходов
Пятница	Утро с 7—7.30	35 раз
	День с 13—13.30	36 раз
	Вечер с 19—19.30	37 раз
Суббота	Утро с 7—7.30	38 раз
	День с 13—13.30	39 раз
	Вечер с 19—19.30	40 раз

После отдыха вы сможете отжаться от 60 до 100 раз. Аналогичная методика положена в основу двухчасовых тренировок три раза в неделю для начинающей группы с минимальным уровнем тренированности.

В центральной школе КАРАТЭДО в г. Тбилиси одним из авторов книги приводился тест на выносливость.

Первое измерение состоялось в октябре 1990 года и повторялось ежемесячно в течение 6 месяцев в двух возрастных группах.

Было отобрано 7 человек:

А — в возрасте 7 лет

Б — в возрасте 13 лет

В — в возрасте 16 лет

Г — в возрасте 22 лет

Д — в возрасте 44 лет

Младшая возрастная группа

$Б^1$— 13 лет. Занятие спортом — 5 лет

Старшая возрастная группа

$В^1$— 16 лет. Занятие спортом — 4 года.

После обработки данных, на их основании был составлен график № 2.

Из графика видим, что наибольшего прогресса добиваются В и Г, т. е. возрастная группа 16—22 лет. А также $Б^1$ и $В^1$— имеющие опыт спортивных нагрузок. Стоит обратить внимание на то, что В и $Б^1$ после 3-го месяца занятий шли на одном уровне физического развития.

$Б^1$— бывший пловец, 5 лет занимавшийся этим видом спорта, на первом этапе уступал более старшим товарищам в физической выносливости, но быстро их нагнал (В — который старше $Б^1$ на 3 года!).

$В^1$, также занимавшийся спортом — волейболом, по физическим данным был даже выносливее Г, но к 4-му месяцу у Г резко пошли вверх результаты.

Это позволяет сделать вывод о том, что, начиная заниматься в 8—10 лет, ученики через 3—4 года обгоняют своих сверстников в физическом развитии, что позволяет им начать заниматься «классикой» КАРАТЭДО с 13 лет (в первом случае) и с 16 — во втором. Из учета, что первые 2—4 года они будут совершенствовать свое физическое развитие, разрабатывать суставы и позвоночник и лишь потом перейдут к следующей схеме:

Этап физического развития	Этап физического совершенствования «классики» каратэдо	Этап поддержания физ. формы
от 2 до 4 лет	от 7—8 до 10—15 лет	15—35 лет
	Время занятий	

Их ровесники должны вначале войти в «форму» и лишь потом переходить к «классике». Это возможно только через 1—2 года специальных упражнений.

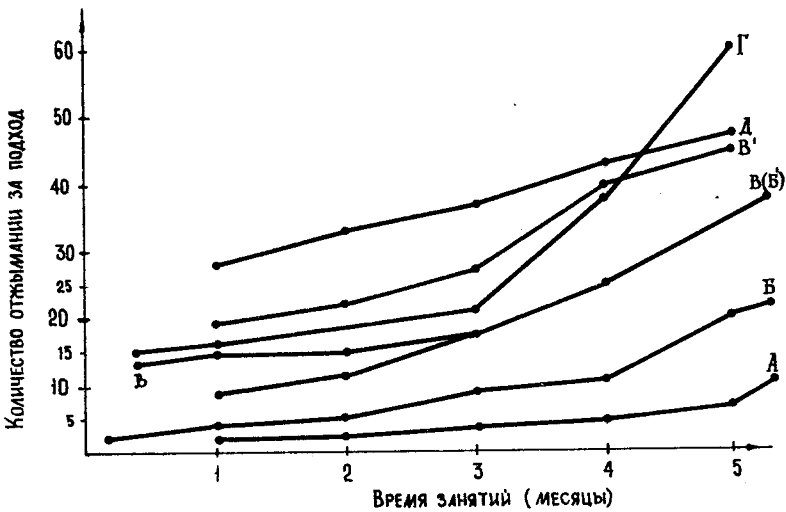
Г — не надо проходить «подготовительного» курса, т.к. он уже на 4-м месяце показывал хорошую физическую подготовку.

А и Б — только приступили к специальным упражнениям, которые позволяют А — через 2—3 года, а Б — через 1—2 года выйти на уровень хорошей выносливости.

Д — практически без изменений (возрастные ограничения), но, как видим, прогресс налицо.

Физическая выносливость определялась путем контрольного отжимания от пола после 40-минутной нагрузки (приседание, прыжки, качание пресса).

Учитывая возможность приобщать к занятиям КАРАТЭДО практически любые возрастные группы, можно вычислить оптимальный возраст начала и конца активных



выступлений, границы которого лежат в рамках от 16 до 28 лет.

Прибавив к минимальному возрасту время на подготовительный этап (5—6 лет), можно определить оптимальный возраст начала осмысленного занятия КАРАТЭДО. Он лежит в пределах 8—10 лет. После того, как мы определились с физическим аспектом удара ЦКИ, перейдем к методике изучения этого удара.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП

Приступая к изучению ударов ЦКИ, необходимо объяснить основные ошибки, которые сопровождают занимающихся на начальном этапе подготовки:

— локоть во время удара сильно выпячивается в сторону;
— во время удара подымается плечо;
— наклоняется голова;
— рука сильно согнута в локте;
— кисть слишком закручена в сторону удара;
— кисть не является продолжением предплечья.

Начинаем методическое изучение удара, параллельно исправляя ошибки техники.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Стойка ХЕЙКО ДАТИ (КИБА ДАТИ)

Руки расслабленно вытянуты вперед. Резко тянем руки на себя, сжимая кисти рук так, чтобы в конечной фазе движения рук (на бедрах) пальцы, согнутые в кулак, смотрели вверх.

Упражнение выполнять:
первый месяц — 100 раз за тренировку,
второй месяц — 150 раз за тренировку,
третий месяц — 200 раз за тренировку
при 2-часовых трехфазных занятиях.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Стойка ХЕЙКО ДАТИ (КИБА ДАТИ)

Исходное положение — руки на бедрах.
Выбрасываем руки, сжатые в кулаки, вперед и в стороны.
Первый месяц — 50 раз за тренировку,
второй месяц — 100 раз за тренировку,
третий месяц — 150 раз за тренировку.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Стойка ХЕЙКО ДАТИ (КИБА ДАТИ)

Исходное положение — левая рука вытянута вперед и сжата в кулаке (пальцы вниз), правая рука на бедре.

Упражнение выполняется с максимальным напряже-

нием рук и последующим расслаблением в конечной точке движения кулака.

Выполняется в три приема (фазы).

1 фаза (выдох). Руки напрягаются и кулаки начинают сводиться друг (выдох) к другу, как будто между ними пружина. Локти прижимать как можно больше к бедрам.

2 фаза (выдох). Кулаки разворачиваются на 180° и начинают расходиться. Левая рука на бедре, правая — прямо. Состояние аналогично растягиванию пружины.

3 фаза (пауза — вдох) Расслабление всех мышц рук. Выполняется 10 раз с максимальным напряжением мышц рук.

УПРАЖНЕНИЕ № 4

Стойка ХЕЙКО ДАТИ (КИБА ДАТИ)

Попеременное нанесение удара ЦКИ.

Выполняется только после упражнения № 3.

Первый цикл — 100×2 раза за тренировку (3 месяца занятий).

Второй цикл — 150×2 раза за тренировку.

Третий цикл — 200×2 раза за тренировку.

После года занятий удары ЦКИ во всех комбинациях выполняются не менее 1000 раз за тренировку.

После выполнения на черный пояс — не менее 1500 раз за тренировку.

В таблице, приведенной ниже, показан порядок количественного изменения ударов ЦКИ в процессе ДОДЖЕ.

Таблица № 2

Время занятий	Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3	Упр. 4	К-во отжиманий за тренировку	К-во разовых отжиманий	
1	2	3	4	5	6	7	8
1-й месяц	1 неделя	100	50	10	—	150	50
	2 неделя	100	50	10	—	150	50
	3 неделя	100	50	10	—	170	50—60
	4 неделя	100	50	10	50	180	50—60
2-й месяц	1 неделя	120	60	10	50	180	50—70
	2 неделя	130	70	10	60	180	50—70
	3 неделя	140	90	20	100	180	50—70
	4 неделя	150	100	20	150	200	70—80
3-й месяц	1 неделя	170	120	20	100×2	200	70—80
	2 неделя	190	140	20	150×2	250	80—90
	3 неделя	200	150	20	150×2	300	90—100
	4 неделя	200	150	20	150×2	300	90—100
ПОСЛЕ ГОДА ЗАНЯТИЙ (3—3,5 часа)							
1-й месяц	1 неделя	—	—	50	1000	600	200
	2 неделя	—	—	50	1000	660	220
	3 неделя			50	1000	720	240
	4 неделя			50	1000	780	260

Таблица № 3

Очередность тренировки	Время на разминку	Время на технику вкл. КАТА	Время на силовую подготовку	Общее время тренировки
Первое занятие	30—40	20	20	1 ч. 30 мин.
Десятое занятие	30—40	15—20	20—25	1 ч. 30 мин.
Двадцатое занятие	30—40	15—20	25—30	1 ч. 40 мин.
Тридцатое занятие	40	20	40	1 ч. 50 мин.
Сороковое занятие	40	30	40	2 часа
Пятидесятое занятие	40	30	40	2 часа
Шестидесятое занятие	40	40	30	2 часа
Семидесятое занятие	40	45	25	2 часа
Восьмидесятое занятие	40	55—60	25—30	2 ч. 20 мин.

Из таблицы видно, что, начиная с полутора часов, через полгода (восьмидесятое занятие) время тренировки увеличивается на час и сохраняется таким же до конца года.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

Стойка КИБА ДАТИ.
Удар — РЕН ЦКИ.

Попеременное нанесение удара ЦКИ правой и левой рукой на один счет (правый— левый). 50 ударов после 6—7 месяцев занятий.

Удар — САН РЕН ЦКИ.

Попеременное нанесение удара (правой — левой —

правой) на один счет. Эти удары можно тренировать в других стойках, например, ЗЕНКУТСУ ДАТИ. Постепенно усложняем этот удар, нанося в два или три уровня.

Для РЕН ЦКИ — ДЖОДАН и ТЮДАН.

Для САН РЕН ЦКИ — ДЖОДАН, ТЮДАН, ГЕДАН.

По 50 ударов после 7—10 месяцев занятий.

Изучение этих ударов начинается после 7—10 месяцев обучения. К концу года количество ударов достигает 100—120 за тренировку.

Количество ударов руками за тренировку должно быть в два раза больше ударов ногами.

Этот порядок сохраняется в течение двух лет после окончания начального цикла, который может длиться от 3—4 до 5—6 месяцев, в зависимости от уровня тренированности.

Три специальных упражнения, входящих в комплекс «БУДО», для развития силы ударов ЦКИ.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Лечь на пол лицом вниз. Опереться на четыре конечности

(2 коси, 2 сейкен). Поднять тело как можно выше. Положить одну из рук за голову (на затылок). Опуститься на другой руке. Телом не касаться пола. На энергичном выдохе резко отжаться на опорной руке (поднять тело). Опуститься. Повторить 10—15 раз. Поле двух лет занятий повторять 2—3 раза за тренировку.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Лечь на пол лицом вниз. Товарищ держит за пятки, не давая им оторваться от пола. Поднять за счет широчайшей мышцы спины и косых мышц живота верхнюю часть корпуса. Вытянуть одну из рук перед собой, не касаясь пола. Попеременно наносить удары 50—60 раз. После двух лет занятий повторять 1—2 раза за тренировку.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Встать напротив товарища. Упереть кулак в его открытую ладонь. Преодолевая сопротивление, вытянуть руку, полностью разгибая ее в локте.

30—40 раз. После двух лет занятий повторять 1—2 раза за тренировку.

Упражнение «БУДО» применять в комплексе с упражнениями № 1 и № 5, описанными выше.

а-2. Методика увеличения силы удара МАЕ ГЕРИ

Обучение удару ногой МАЕ ГЕРИ проводится поэтапно.

Предположим, что растяжка мышц проведена и сейчас необходимо начать изучение прямого удара ногой МАЕ ГЕРИ.

Под изучением удара следует понимать этапность его выполнения. Несколько подготовительных упражнений, необходимых для начала выполнения удара, опишем ниже.

Упражнения будут идти по буквенному коду.

А. Исходное положение — «СЕЗАН».
Становимся на КОСИ.
Указательным и средним пальцами рук опираемся о пол на уровне коленей.
Поднимаем правую ногу и, не касаясь пола пяткой, вытягиваем ее так, чтобы нога в колене не гнулась, пальцы ног были подняты, а подушечка под большим пальцем ступни выступала вперед. После того, как добились этого положения, возвращаем ногу в исходное положение.

Выполняем 20 раз. Затем меняем ногу.

Б. Исходное положение — ХЕЙКО ДАТИ.
Поднимаем колено правой ноги как можно выше и вытягиваем ногу, выставив КОСИ, подтянув пальцы ног сильно на себя.

Выполняем 30—40 раз.

Затем меняем ногу.

В. Исходное положение ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ.
Выбрасываем колено вперед, сильно прижимая пятку к паху.

Выполняем 50 раз.

Затем меняем стойку и ногу.

Г. Исходное положение ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ.
Наносится серия ударов (10—15) расслабленной правой ногой.

Стойка меняется.

Левой ногой наносим столько же ударов (10—15).

Д. В стойке ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ.

Начнем наносить удары ТЮДАН МАЕ ГЕРИ. Не менее 50 ударов.

Меняем стойку. Наносим удары левой ногой.

Методическая рекомендация по увеличению силы и скорости удара МАЕ ГЕРИ

	А	Б	В	Г	Д
1-й месяц	20×2	20 кажд. ногой 3 мин. отдых 30 кажд. ногой 3 мин. отдых 10 кажд. ногой	50×2 каждой ногой	20—25 раз	70×2 100×2 3 мин. отдых 20×2 шах.
2-й месяц	20×2 3 мин. отдых 20×2 20×2	25×2 3 мин. отдых 30×2 3 мин. отдых	50×2 3 мин. отд. 50×2	20×2	70×2 100×2 3 мин. отдых 50×2 шах.
3-й месяц	—	30×2 3 мин. отдых 40×2 3 мин. отдых 30×2	50×2 3 мин. отд. 50×2 3 мин. отд.	30×2	100×2 70×2 3 мин. отдых 70×2 шах.

К концу 3-го месяца сила удара возрастает в 2—2,5 раза относительно 1-го месяца.

На таблице № 4 показан порядок количественного изменения ударов в процессе тренировок у начинающих каратэков и мастеров от 1-го КЬЮ до 2-го ДАНА.

Таблица № 4

№№ п/п	Наименование удара	Начальный цикл подготовки	1 КЬЮ (за трен.)	1 ДАН (за трен.)	2 ДАН (за трен.)
1	2	3	4	5	6
1.	МАЕ ГЕРИ	50	140	150	170
2.	ЙОКО ГЕРИ	30	120	150	150
3.	МАВАСИ ГЕРИ	—	160	150—200	200
4.	УСИРО ГЕРИ	—	80	70	100
5.	ОРОСИ ГЕРИ	—	70	70	70
6.	УСИРО МАВАСИ	—	30	50	70
7.	УРО МАВАСИ	—	—	30	50
8.	ТОБИ МАЕ ГЕРИ	—	50	50—60	70—90
9.	Другие удары ногами	20	—	30	100

Итого всех ударов за тренировку	100	650	750	1000

Количество ударов ногами возрастает до уровня 4-го ДАНА и только после этого регулируется самим мастером при самостоятельных занятиях.

Три специальных упражнения, входящих в комплекс «БУДО», для развития ударов МАЕ ГЕРИ

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Встать спиной к стене. Приподнять ногу на удар, вставив КОСИ. Товарищ упирается вам животом в КОСИ, охватывая руками ваши бедра. Вы стараетесь, преодолевая сопротивление партнера, вытянуть ногу на удар. Всего 10—15 раз. После двух лет занятий повторять 2—3 раза за тренировку.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Встать у «шведской стенки». Руки на одной из перекладин. Ноги упираются икрами в нижние перекладины. Корпус подать вперед, сильно прогнувшись в позвоночнике. Наносить удары, не изменяя положения корпуса.

30—40 раз. После 2—3 лет занятий повторять 2—3 раза за тренировку.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Стойка ЗЕНКУТСУ ДАТИ. Партнер сидит на плечах. Из этого положения наносить 30—40 ударов.

Повторять после 6—7 месяцев занятий 3—4 раза за тренировку.

а-3. Программа подготовки

В таблице № 5 показана программа индивидуальной подготовки на уровне до 1-го КЬЮ в КИХОН-ВАЗА (индивидуальной базовой подготовке).

Эта таблица не учитывает физическую подготовку, психологическую подготовку, подготовку ТЭМАСИВАРИ,

но она дает общее представление об уровне тренировок по школе КАРАТЭДО ДОШИНКАН.

Несоответствие этой таблицы с ранее описанными данными определяется тем, что выполнение (изучение) ударов и блоков идет постоянно в процессе обучения, а умение правильно наносить удар или блок определяет уровень знаний (мастерства).

В таблице указаны не все удары и блоки. Но если даже выполнять только их, этого хватит на двух-трехчасовую тренировку.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

При любых физических нагрузках необходимо компенсировать «сгоревшие» питательные вещества новыми для быстрого восстановления работоспособности. В древние времена с этой целью использовались растения. Сведения об этом можно найти в старинных летописях и рукописях. Работоспособность восстанавливают также с помощью специальных методов воздействия на уставшие мышцы рук (ног) путем комплексных приемов массажа, иглоукалывания, прижигания. Массаж и прижигание практиковались в Японии, а иглоукалывание — в Китае.

Важное место восточные медики уделяли женьшеню, считая его «корнем жизни», лекарством от 1000 болезней. В Азии первая книга о лечебных травах была написана в 2600 году до н. э. Актуальность использования лекарственных растений возросла в последнее десятилетие нашего века, когда мы по малейшему поводу начали глотать таблетки — химический эквивалент растений, забывая о самих первоистоках и о массаже.

Используя традиционный восточный массаж путем воздействия на активные точки тела нажатием пальца (СИАЦУ) или стального (или медного) шарика (ЦУБО), можно избавиться от таких симптомов усталости, как тяжесть в ногах, руках, позвоночнике.

Точечный массаж — СИАЦУ — один из старейших методов лечения (восстановления), известный медикам Японии с VI века, пришедший к ним вместе с китайской культурой. Большие возможности СИАЦУ в терапии

Таблица № 5

КЬЮ	ОЙ ЦКИ	ГЯКУ ЦКИ	МАВАСИ ЦКИ	УРАКЕН УТИ (УЧИ)	ТЕТСУИ УЧИ (УТИ)	СОТО УКЕ	СУТО УКЕ	АГЕ УКЕ	ГЕДАН БАРАЙ	УЧИ УКЕ	МАЕ ГЕРИ	ЙОКО ГЕРИ	МАВАСИ ГЕРИ	УСИРО ГЕРИ	ОТОСИ ГЕРИ	ТОБИ МАЕ ГЕРИ	Отжимание
10 КЬЮ	50	50	20	20	20	20	20	50	50	50	20	10	10	—			до 50
9 КЬЮ	50	50	20	20	20	50	50	50	50	50	20	10	20	10			до 100
8 КЬЮ	100	100	50	50	50	50	50	80-100	80-100	100	50	50	20	20	20		100
7 КЬЮ	150	150	100	100	100	50	50	100	100	100	70	70	50	50	20	20	100
6 КЬЮ	150	150	100	100	100	100	100	100	100	100	70	70	70	70	50	20	120
5 КЬЮ	150	150	120	110	100	100	100	120	110	110	110	80	100	70	50	30	150
4 КЬЮ	160	160	130	120	100	100	100	130	120	120	120	90	120	70	50	40	200
3 КЬЮ	170	170	140	130	100	100	100	140	130	130	120	100	140	80	60	50	250
2 КЬЮ	200	200	140	140	120	120	120	150	140	140	120	120	150	80	60	50	300
1 КЬЮ	250	250	150	150	130	130	130	160	150	140	140	120	160	80	70	50	350

Программа — это минимальный уровень выполнения ударов и блоков, при котором соблюдается принцип «ДО», т. е. принцип постоянного совершенствования. Меньшее количество ударов и блоков делать нежелательно. Это программа подготовки, основанная на цикличном выполнении спортивных уровней КЬЮ, позволяющая за 3 года получить 1 КЬЮ–1 ДАН. Цифры даны для одной руки или ноги.

позволяют использовать этот метод воздействия на активные точки (нервные узлы) практически всем без ограничений.

Под влиянием воздействия улучшается кожное дыхание, повышается эластичность кожи, снимаются болевые симптомы в мышцах, повышается их функциональность. Массаж вдоль кровеносных сосудов улучшает их тонус, снижая патологическую нагрузку на сердце. Способ воздействия на кровеносные сосуды ног проводится ежедневно в процессе подготовки к выполнению начальных комплексов упражнений. С помощью массажа можно как успокаивать, так и возбуждать функции нервной системы. Воздействие идет на периферийные нервные узлы, улучшая функциональность ЦНС в целом.

Необходимо знать, что чем сильнее воздействие на активные точки, тем сильнее будет сигнал, идущий в ЦНС, а значит, тем сильнее будет возбуждение.

Воздействие на лиц в возрасте 15—30 лет требует сильного массажа, на лиц в возрасте от 31 года до 50 лет — массажа средней силы. Но в любом случае дозировка раздражения определяется строго индивидуально, в зависимости от времени суток. У одних людей реактивность по утрам бывает выше, чем вечером, у других — наоборот.

На слишком энергичное воздействие организм отвечаёт ухудшением общего состояния, на слишком слабое — не отвечает вообще. Простейший ориентир в массаже — это вазомоторная реакция кожи. Если появилось покраснение — массаж избыточный.

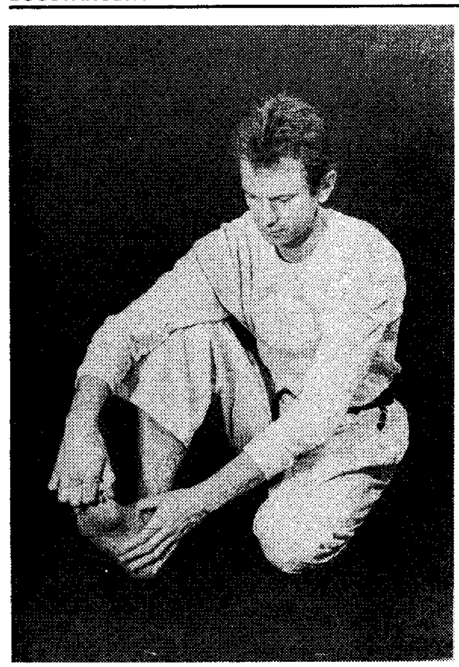
СИАЦУ почти мгновенно вызывает улучшение общего состояния и практически не имеет побочных явлений.

Почти все элементы СИАЦУ рассчитаны на их проведение самому себе. Основная методика воздействия на точки основана на надавливании пальцами, а также поглаживании их.

Для усиления эффекта восстановления вместе с СИАЦУ используют метод скручивания и оббивания мышц и сухожилий.

Во время начала сеанса необходимо как можно больше расслабиться. Ниже коротко остановимся на индивидуальном методе восстановления общего состояния в случае слабости, вялости, усталости.

а. Индивидуальный комплекс СИАЦУ
(очищение каналов методом физического воздействия на тело)
Правая сторона — левая сторона



Массаж суставов пальцев ног
— поглаживание путем вытягивания их в суставах — 1—2 мин.

11.1

— энергичное надавливание на суставы в трех точках — 5—7 мин.
Указательным или средним пальцем руки надавливать на 4 точки, расположенные на ступне ноги. Воздействие на каждую из точек — 5—7 мин.



11.2



Надавливание аналогичное 11.2, но уже всеми пальцами рук — 3—5 мин. Поглаживание ступни в сторону пальцев ног.

11.3

Надавливание тремя пальцами рук на район голеностопного сустава и подъема стопы в направлении от пальцев ног вверх. 5—7 мин. Четырехрядные точки.





11.4



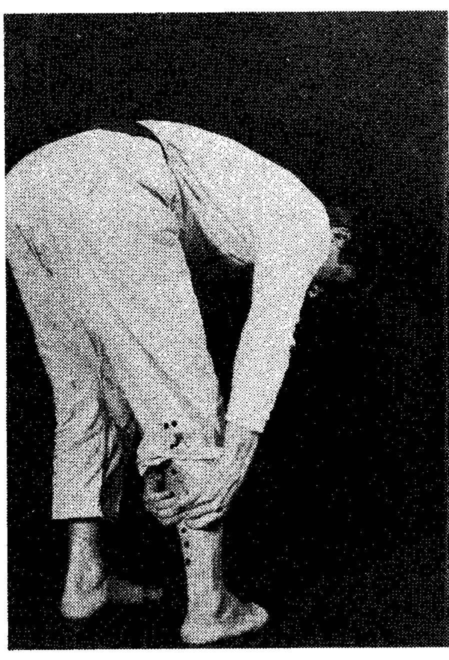
Надавливание фалангой указательного пальца на район внутренней и внешней щиколотки и ахиллесова сухожилия. 3 точки. 5—7 мин. на каждую из точек.

11.5

Надавливание указательным пальцем на переднюю поверхность голени. 7 точек воздействия. На каждую по 1—2 мин.

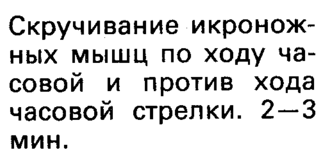


11.6



Надавливание пальцами рук в районе задней поверхности голени (икроножные мышцы) от ахиллесова сухожилия вверх по ноге. 8 точек по 1—2 мин. на каждую.

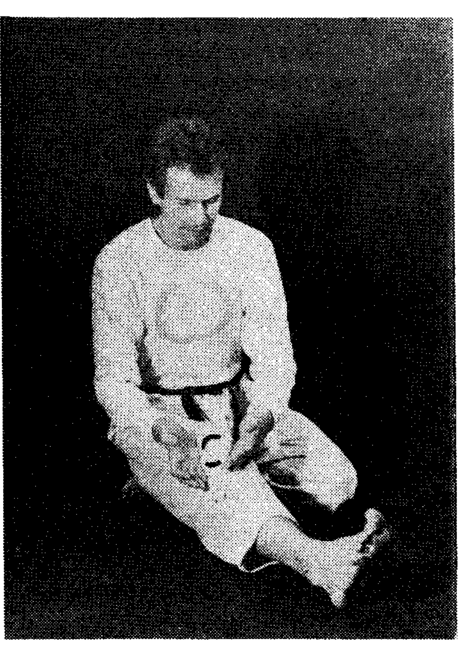
11.7



Скручивание икроножных мышц по ходу часовой и против хода часовой стрелки. 2—3 мин.



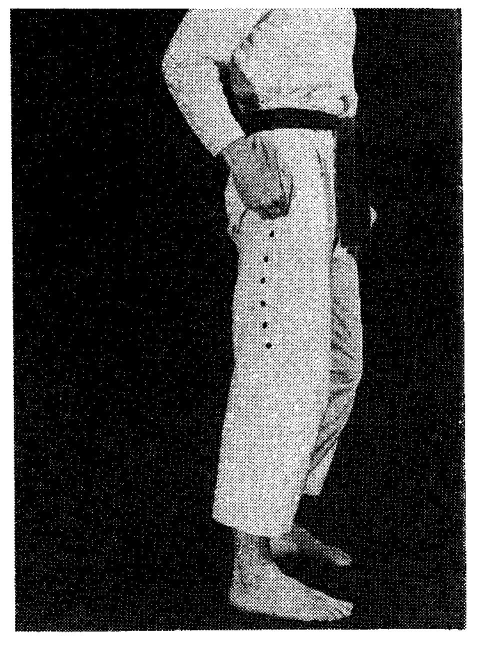
11.8



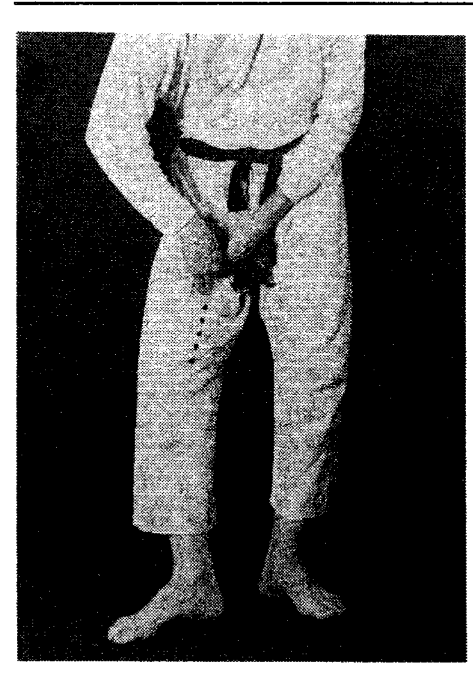
Воздействие на район коленной чашечки ребрами рук. Две круговые линии, окаймляющие коленную чашечку. 5—7 мин.

11.9

Воздействие на район наружной части бедра. 7 точек. 3—4 мин. на каждую, начиная от коленной чашечки вверх по бедру.



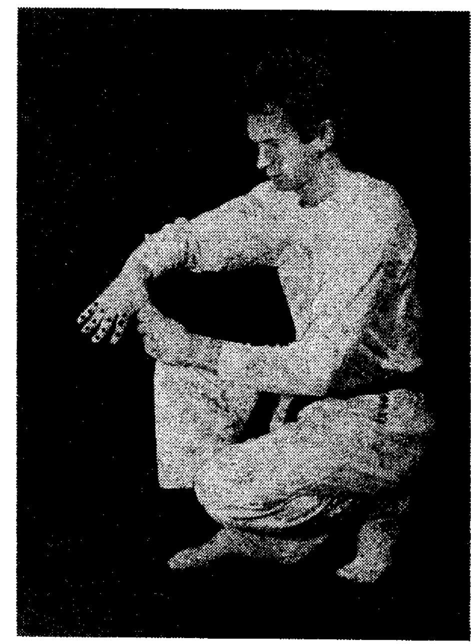
11.10



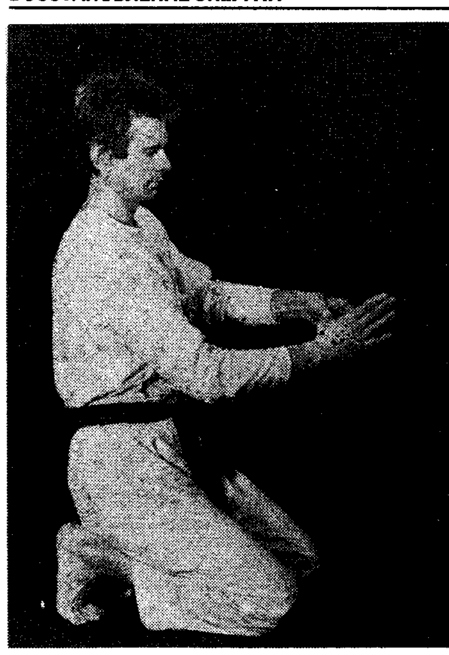
Воздействие на район внутренней части бедра. 7 точек. 3—4 мин. на каждую.

11.11

Массаж суставов пальцев рук. Вытягивание их. Надавливание на суставы рук. 3 точки. По 2—3 мин. на каждый палец, начиная с большого.

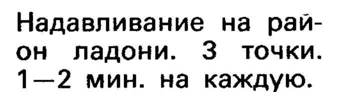


11.12

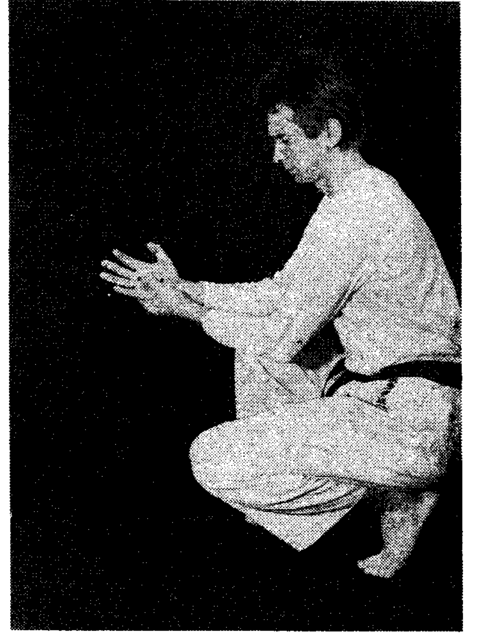


Надавливание на район тыльной стороны кисти. 3 линии по 4 точки и 2 точки в районе большого пальца. 1—2 мин.

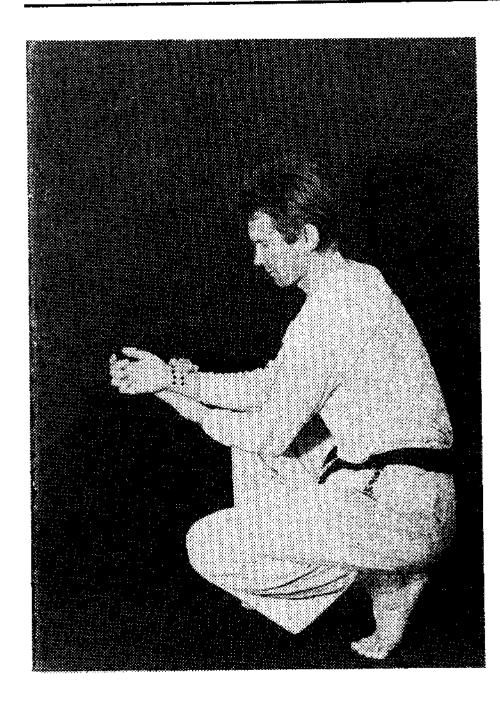
11.13



Надавливание на район ладони. 3 точки. 1—2 мин. на каждую.



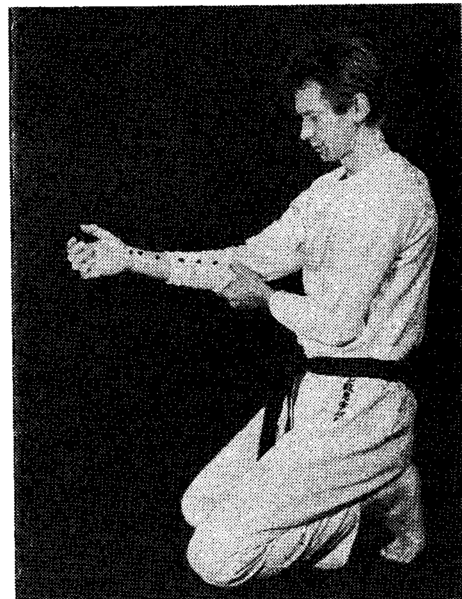
11.14



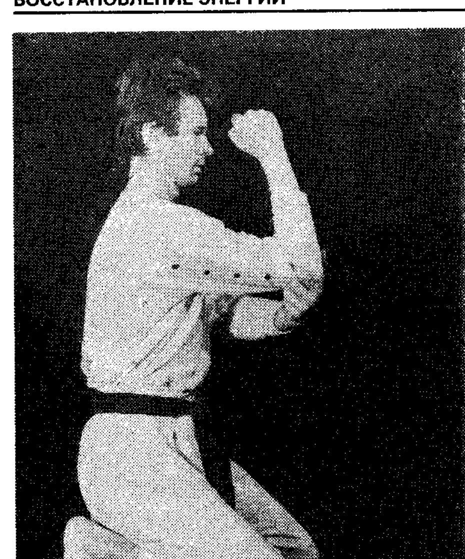
Надавливание на наружный район плеча. 5 точек. 1—2 мин. на каждую, воздействие от локтя и выше по руке.

11.15

Надавливание в районе запястья. 6 точек. 1—2 мин. на каждую. Надавливание на внутренний район предплечья. 7 точек по 1—2 мин. на каждую.



11.16



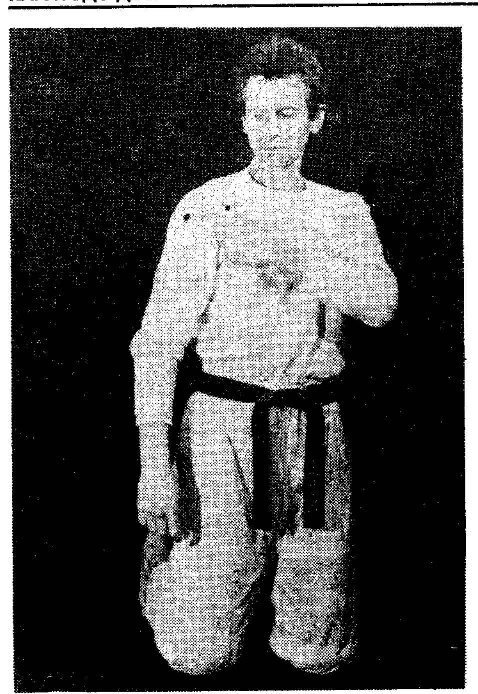
Воздействие на внутренний район плеча. 5 точек. 1—2 мин. на каждую.

11.17

Воздействие от локтя и вверх по руке.



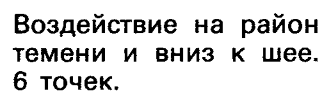
11.18



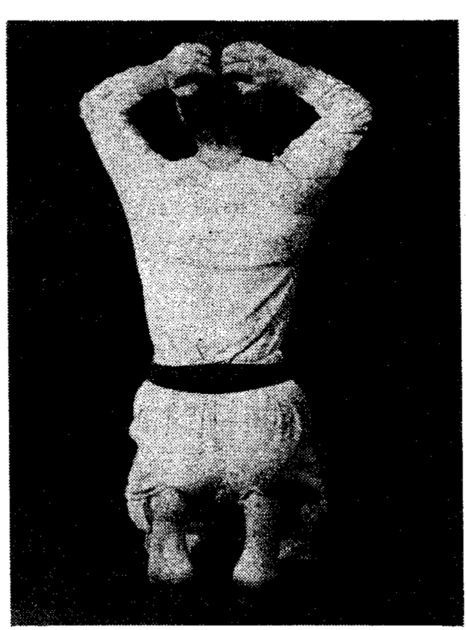
Воздействие на район плеча. 3 точки. По 1—2 мин. на каждую.



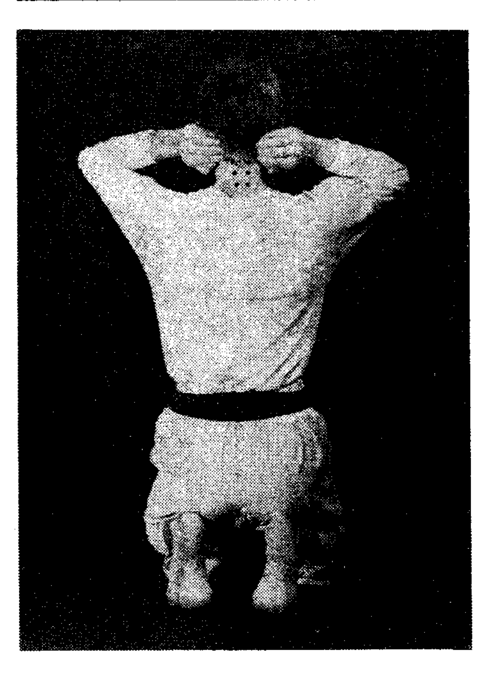
11.19



Воздействие на район темени и вниз к шее. 6 точек.

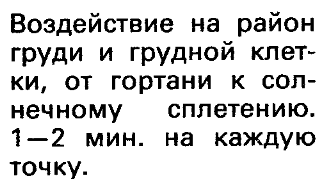


11.20

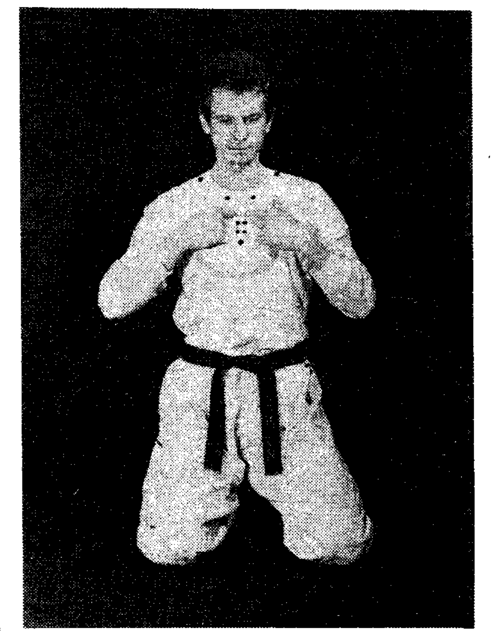


Воздействие в районе затылочной части и задней поверхности шеи. 4 параллельные точки. 2—3 мин. на каждую.

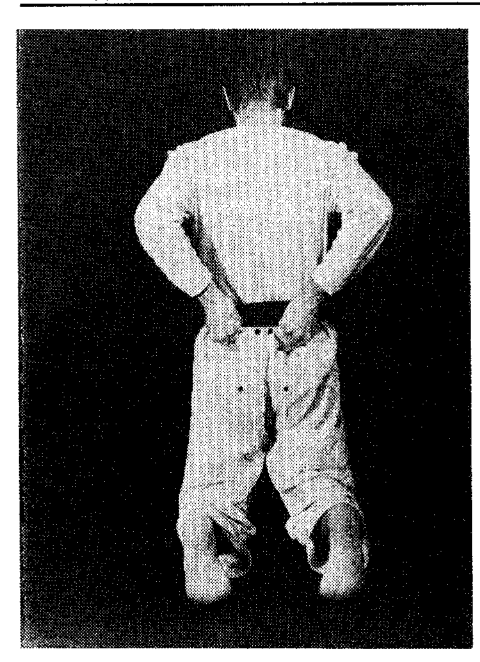
11.21



Воздействие на район груди и грудной клетки, от гортани к солнечному сплетению. 1—2 мин. на каждую точку.



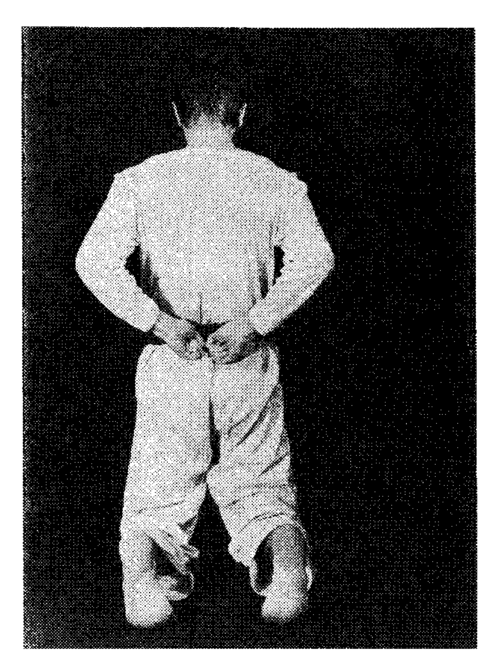
11.22



Воздействие на район спины (пояснично-крестцовый отдел) по 1—2 мин. на каждую точку.

11.23

Воздействие на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Сильное надавливание 3—4 мин.



11.24

б. Восстановление питанием

Зная методику восстановления, можно вести активный образ жизни до 70—80 лет, не прекращая при этом тренировок КАРАТЭДО.

Первый симптом перетренированности — плохой сон. Он начинает появляться через один-два месяца занятий КАРАТЭ. Древние самураи для восстановления работоспособности использовали в пищевом рационе то, что мы сейчас называем дарами природы — мед, орехи, лечебные травы и т. п. В комплексе с медитацией это раскрывало невероятные способности человека, позволяя тренироваться по 8—10 часов ежедневно. В своем стремлении к совершенству мы не должны забывать о сокровищах древней «фармакологии». Однако самолечение исключено. Начиная восстановительные процессы, необходимо знать причину потери работоспособности. Поэтому в первую очередь необходима консультация врача, а уж потом — использование даров природы.

МЁД — это самое надежное средство от бессонницы. Для восстановительного эффекта необходимо разводить 1—2 чайные ложки меда в одном стакане теплой воды. Принимать за 30—40 минут до сна ежедневно в течение 1—2 месяцев. Или утром — одну чайную ложку меда с чаем. При лечении мед пьют в количестве, равном 0,1% от веса вашего тела, т. е. при 80 кг — пить 80 г меда в день. Эту порцию меда необходимо разделить на три части. Пить в течение одной-двух недель, затем продолжать принимать мед как при восстановительном периоде.

АПЕЛЬСИНЫ содержат большое количество кальция, фосфора, калия, аскорбиновой кислоты. Апельсин уменьшает развитие гнилостных процессов в организме, очищая его. Вызывает аппетит, улучшает пищеварение. Дневная норма — 1—2 шт. после приема пищи.

КОРЕНЬ ВАЛЕРЬЯНЫ. Наряду с мятой, душицей, шалфеем корни валерьяны используют для оказания лечебного действия на сердечно-сосудистую систему, центральную нервную систему. Валерьяна возбуждает дыхание, усиливает тормозные процессы, является успокоительным средством. Длительное применение нежелательно. Принимают по 20—30 г настойки валерьяны после еды в течение 1—2 недель.

Приготовление настойки: 20 г валерьяны заливают 200 г горячей воды, закрывают и нагревают на «водяной бане» в течение 15 минут. Охлаждают при комнатной температуре, процеживают и доливают стаканом кипяченой воды.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ содержит большое количество белка, а также аскорбиновой кислоты. Оказывает хорошее общеукрепляющее действие на организм. Компенсирует в организме недостаток животных белков.

ЖЕНЬШЕНЬ содержит в достаточном количестве клетчатку, витамины группы В, железо, фосфор, серу. Оказывает тонизирующее действие на организм, является стимулятором, с его помощью быстрее заживают раны. Его применяют при физическом и психическом переутомлении, для увеличения работоспособности.

В восточных странах препараты из женьшеня применяются для продления жизни и молодости.

ШИПОВНИК содержит большое количество аскорбиновой кислоты. Стабилизирует содержание адреналина в крови. Витамины В, Е и каротин придают плодам этого растения полноценную завершенность. Настойка шиповника: 10 г плодов заливают 200 г горячей кипяченой воды. Ставят на огонь на 15 минут. Охлаждают. Пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

Этот перечень лекарственных растений, применяемых для восстановления сил, далеко не полон, но даже использование только этих трав и плодов дает огромный эффект при планомерных тренировках.

Начинать пить настойки из трав можно в периоды наименьшего потребления овощей и фруктов — зимой и весной. Особенно весной, когда возможен авитаминоз, или же после 1—2 месяцев с начала занятий. Апельсины, шиповник, мед, грецкие орехи можно употреблять без особых ограничений.

При трехфазовых тренировках (понедельник, среда, пятница) рекомендуется следующее дополнительное питание:

Понедельник:

завтрак — чай с мёдом; чай из шиповника или мяты с душицей; обед — 1—2 чайные ложки мёда перемешать с 50—100 г орехов; ужин — за 1—1,5 часа до тренировки. После тренировки настойка из шиповника с медом — 100—200 г. За 30 мин. до сна 1 чайная ложка мёда на стакан теплой воды.

Вторник:

за 3 минуты до сна 1 чайная ложка меда на стакан теплой воды. Днем — 1—2 апельсина.

Среда и пятница повторяют понедельник; четверг и суббота — вторник. В воскресенье прием по желанию.

Этот рацион позволит быстрее восполнить энергетические затраты организма.

ФУНДАМЕНТ САМУРАЙСКОГО ДУХА — ДЗЭН

Начало образования государства Японии можно отнести к III—IV векам новой эры, то есть когда на островах стала сформировываться средневековая общность. В IV веке в Японии усиливается процесс объединения страны под властью царей ЯМАТО с одновременными набегами на территории княжеств СИРАГИ и КУДАРА, находившихся на территории современной Кореи, часть которой была захвачена японской армией. С захватом Кореи усилилось влияние континентальной культуры на Японию через Корею.

В то же время стала проникать на острова и китайская культура, позволяющая усилить политическое влияние царей ЯМАТО, глава которых носил титул СУМЭРАГИ — верховный вождь.

К V—VI веку новая религия Буддизм, попавшая на острова, была названа БУЦУДО — путь Будды, национальные же верования обозначались СИНТО — путь богов, культ которых почитается и сегодня.

В VI веке все чаще и чаще появляются в Японии буддийские монахи, распространяя учение по всему острову. Они привозят не только Священное писание, но и свои священные изображения — живописные картинки и скульптуры. Буддизм входил в верхние слои господствующего класса, позволяя быстрей расходиться по стране.

Уже в VII веке в «Законе из 17 статей» говорилось: «Чтите три сокровища». Три сокровища — это Будда, Закон, Духовенство, иначе говоря, божество, его учение и церковь как хранилище учения.

Основоположником Буддизма в Японии являлся принц СЕТОКУ-ТАЙСИ, ему же принадлежит фраза: «Наш мир — обман, только Будда — истина».

Как ни странно, но новая религия — Буддизм и своя национальная — Синтоизм — вполне мирно уживаются друг с другом.

Первый храм, построенный в честь Будды, назывался Тодайдзи (Великий Храм Востока). Буддизм на первом его этапе проникновения в Японию служил клану ЯМАТО и принадлежал больше политике, чем религии, поэтому монахи-буддисты числились на государственной службе.

Специальный закон «СОНИРЁ» — определял положение духовенства в обществе и устанавливал пределы его деятельности. Число храмов росло. Шел широкий обмен литературы из Китая, Кореи. Монахи-буддисты привозили из-за моря церковную утварь. Шло серьезное изучение Священного писания.

В VI—VII веках Буддизм проникал в Японию в виде шести различных школ, каждая из которых ставила во главу своего учения разные сутры, но все они составляли единое целое, несущее Японии материальную культуру, на основании которой начали развиваться элементы прикладной культуры. Появилась живопись и бронзовые скульптуры. Буддизм был религией мироощущения, складом мышления, строем эмоций — и это все формировало человека, поднимая его культуру на новую, более высокую ступень развития. Именно в это время происходило разделение Буддизма на светский и духовный уровни.

Светский Буддизм был отражением внешних атрибутов культа, духовный — внутренних истоков. Буддизм был религией, но он отражал в себе и искусство, и науку, и обычаи, и образ жизни эпохи средневековья.

В 806 году возвратились на родину из Китая два ученых-монаха Кукай и Сайтё, которые основали две секты — ТЕНДАЙ и СИНГОН с центрами в храмах Энрокудзи и Гококудзи. В Буддизме, следует заметить, существует множество направлений религиозно-философской мысли. Каждая из них обозначается китайским словом ЦЗУН. Оба этих учения были догматичными по своей сути, но и имели ряд особенностей, в частности построение церковных организаций не на принципе «служения государству», а на принципе «служения ВЕРЕ», делая их независимыми экономически. И это удалось. Храмы Буддизма стали превращаться в церковные поместья, обретая экономические рычаги власти.

С IX века началось усиление прямого участия духовенства в политической жизни Японии и распространение ее по всем островам. Ниже приведено несколько учений, распространенных в то время.

Учение первое: если будете веровать — вам повезет и в этой жизни, и в той.

Учение второе: если согрешили — не бойтесь, продолжайте молиться и попадете в рай через чистилище.

Учение третье: перед смертью произнесите 10 раз «нами амида буцу» и попадете в рай.

Это третье учение — тайное учение Будды (МИККЁ) — оперировало в основном магией, магическим жестом, магическим словом. На этой почве сложился обширный свод церковных служб и обрядов. И такая форма Буддизма расширяла свое влияние. Среди сект Ямабуси — горных воинов, нашедших в ней свои начала.

Секты воинов-монахов, получивших распространение по всей Японии, представляли собой церковные общины, где главной формой обучения являлось изучение боевых искусств, техникой которых овладевали и воины самураи и ниндзя — лазутчики-шпионы.

Центральной идеей философии Буддизма IX века было учение о спасении — прихода людей через множество страданий к великому покою.

Состояние покоя называлось «НИРВАНОЙ», переход к нему — «ПРОЗРЕНИЕМ».

«Каждый может стать Буддой, и в конечном итоге станет им»,— гласил догмат. Существовали люди, которые путем духовного подвига подходили к порогу НИРВАНЫ — БОДИСАТВЫ. Они называли себя «ПОЗНАВШИЕ».

В X веке в Японии устанавливается поместная система. Страна разбивается на несколько поместий, во главе каждого из них стоит управляющий. Тогда же Япония медленно замыкается в себе, отгораживаясь от всего мира. Рвутся традиционные связи с Китаем и Кореей. Культура Японии приобретает иную окраску, стремящуюся к национальным началам.

XI век приносит Японии междоусобную войну между букэ (военное дворянство), которое создавало в своих районах дружины. Война шла за землю (наделы) и за власть.

В стране возникло новое сословие, являвшееся реальной силой средневековой Японии,— БУСИ (воины). Тогда же началась война между двумя самыми могучими воинскими кланами — МИНАМОТО и ТАЙРА.

В XI веке на первый план в Буддизме выступило учение ДЗЁДО (чистой земли), а наибольшую силу получила секта ДЗЁДОСЮ. Упрочили влияние этой секты два буддийских ученых: ХОНЭН (1133—1212) и СИНРАН (1173—1262).

Основа учения — призывание имени Будды, о Будде. Следовательно, никаких обрядов, только взывание к Будде (Амитабе).

Именно эта секта привела к превращению учения Будды в религию. Оно перешло во внутренний духовный мир человека. Спасение мыслилось как духовное возрождение в более высокой сфере бытия.

В XII веке Буддизм в Японии развивался по нескольким течениям, у истоков каждого из которых стоял свой Учитель. Эти течения Буддизма придерживались в основном догматических канонов древности, их обрядовых сторон. В то же время в среде крестьян появились последователи нового течения Буддизма, основу которого составляла Истина (СИН). От традиционного Буддизма откололась секта СИНСЮ, в которой догматизм отошел на второй план. Произошла реформация Учения.

Духовный облик самурая или монаха (в средневековой Японии считалось естественным, когда самурай оказывался монахом, а монах — воином-самураем) определялся Буддизмом. Один уживался с другим в одном теле. Единая оболочка тела скрывала и странствующего монаха, известного своей добродетелью, и жестокого воина-самурая, не знавшего пощады врагам. И то, и другое отвечало нравственным нормам Буддизма того времени, переключая весь быт в духовную сферу — сферу подвига. Среди этого сословия воинов с высоким уровнем культуры (по понятиям того времени) появилось свое течение ДЗЕНСЮ — учение о ДЗЕН или ДЗЕН–БУДДИЗМ, который перешел в Японию из Китая с монахом ЭЙСАЙ в 1191 году.

В 1227 году в Японию приехал монах-философ ДОГЭН, положивший начало секте СОДОСЮ. От него и пошло главное русло ДЗЕН. Из двух течений ДЗЕН, возглавляемых ДОГЭНОМ и ЭЙСАЕМ, именно учение ЭЙСАЯ нашло понимание в среде БУСИ — воинов-самураев. В честь этой новой религии в 1279 г. был построен храм ЭНКАКУДЗИ, где отпевали не только воинов, погибших в бою, но и воинов враждебного клана.

Учение ДЗЕН стало распространяться среди военного дворянства, которое составляло основное лицо Японии на рубеже XV — XVI вв. Дзенские монахи соблюдали устав, вывезенный из общин Китая, и в то же время занимались светским просвещением и боевыми искусствами.

Распорядок дня дзенских монастырей был жесток. Ранний подъем, тщательная уборка территории, церковная служба, приготовление пищи и ежедневные, изнуряющие

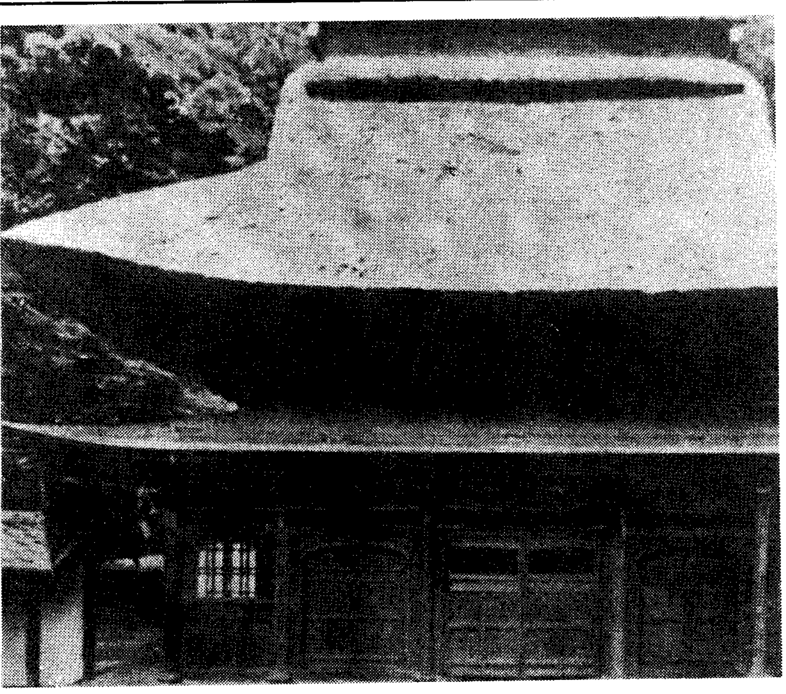
тело, гимнастические упражнения. Но не это являлось главным в распорядке. Самым главным трудом за стенами монастыря был труд духовный, выражавшийся во внутренней работе над собой, которая приводила к обретению «пустого сердца», т. е. к достижению такого состояния духа, которое было бы свободно от всего житейского. Это не исключало возможность ведения полнокровного образа жизни. Наоборот, насыщенная жизнь считалась естественной. Освобождение же духа от жажды желаний монахи называли пустотой, то есть абсолютной духовной свободой.

Эта свобода открывала путь к познанию высшей сущности бытия. Сущность эта мыслилась как «природа Будды», но Будды не как лица, а как состояния, как бытия высшего порядка. И это состояние разыскивалось не где-нибудь, а в самом себе, в самоуглублении. Наряду с медитативными формами самоуглубления монахи использовали и внешнее средство, способствующее такому познанию. Поиск внешнего средства в подходе к Истине назывался МОНДО (вопросом-ответом), т. е. диалогом, имеющим цель не спорить, а сливаться в общем духовном опыте (ТЁКУСИ ДЗИНСИН); не сообразовываться с письменными знаками (ФУРН МОИДЗИ), т. е. достигать САТОРИ не изучением сутр, а путем познания самого себя. Парадокс ДЗЕН заключался в поисках истины не где-то на небесах, а на грешной земле, не вне человека, а в самом человеке. Если ДЗЕН — это религия, то она живет в каждом из нас, и поиск ее — это наш ПУТЬ.

Развитие ДЗЕН шло по линии искусства, где внутренний мир человека представал в виде картин, нарисованных на шелке. ДЗЕН дал Японии знаменитую чайную церемонию, в которой чай вначале использовали как лекарство от болезней.

Процесс чайной церемонии состоит из двух частей — из приготовления напитка (кипячения воды, заварки чая, подготовки чайной посуды — все с особыми, поистине церемониальными движениями рук, корпуса, при строгом выражении лица) и из употребления напитка (подачи чашки приготовляющим и принятия ее пьющим размеренными движениями рук и медленным поднесением чашки ко рту). Разговоров во время церемонии не ведется. Совершая чайное действо, все сидят в чинных позах и в строгих парадных одеяниях.

Чайная церемония ТЯ НО Ю была как бы продолжением медитации и впитала в себя все основные законы



12.3 СЯРИДЭН — реликварий монастыря ЭНКАКУДЗИ.

ДЗЕН–БУДДИЗМА, являясь одной из категорий дзенской эстетики. Во время церемонии самураи погружались в медитативное состояние, усиливаемое крепким чаем, забывали о буднях и ратных делах, уходили от суеты. ТЯ НО Ю сопровождала гордых буси в походах, скрашивая монотонность походных будней. Заключенная в строгие формы, соответствующие дзенской морали, ТЯ НО Ю в то же время была духовной отдушиной для самураев, нашедших в ней один из тайных источников боевого совершенствования.

Чайная церемония была одним из немногих ритуалов, на которых БУСИ мог присутствовать без меча (КАТАНАКЕН) — неизменного атрибута самурая средних веков и где он мог забыть на время о сражениях, предавшись созерцанию икебаны — оригинально составленного букета из цветов и трав.

Сначала чайное действо происходило в монастырях, но постепенно вошло и в обиход самураев. Дзен-буддизм внес изменения и в стиль японского садового искусства, и в стиль живописи, прикладного искусства, и, конечно, в специфику военного искусства.

Стремление видеть большое в малом и малое в большом определило методику воспитания воина, гармонично развивая все его стороны, добиваясь того единого целого, что отличало настоящего бойца от просто большого по своим размерам мужчины. Недаром среди самурайского сословия было много поэтов и художников, оставивших свой след в искусстве средневековой Японии.

ДЗЕН — обозначает «сосредоточенное созерцание», или медитацию.

Для самурайского воинского искусства это один из путей развития, опирающийся на познание гармонии тела и духа.

Дзен-буддизм, появившийся в Японии, обнаружил следующие свои особенности: 1 — непосредственная («от сердца к сердцу») передача учения; 2 — прямой контакт с духовной сущностью человека; 3 — независимость от письменных знаков и форм (букв, слов, предложений); 4 — достижение совершенства посредством обращения к внутреннему миру человека. Основной постулат Буддизма: жизнь — мучение, а смерть — высшее наслаждение (отсюда отказ от жажды жизни) — нашел понимание в воинской среде самураев. В истоках ДЗЕН самураи обретали силу, раскрывающую неограниченные возможности личности.

В состоянии ДЗЕН (медитации) самураи достигали высшей точки концентрации — просветления (САТОРИ). Это просветление и есть цель духовного и физического совершенствования. В момент просветления мудрость посещает сознание человека и для него открываются секреты как в жизни, так и в воинских искусствах. Высочайшая степень просветления дает неисчерпаемый запас энергии, предоставляя возможность продолжать тренировки даже в преклонном возрасте. Но надо всегда помнить, что одна медитация без интенсивной жизни пуста.

В ДЗЕН никогда не поощрялось бездействие, наоборот, только активная жизнь позволяла познать окружающую вселенную.

Существует несколько способов достижения состояния САТОРИ.

1. Пассивная (сидячая или лежачая) медитация.
2. Активная медитация (многочасовое исполнение КАТА).
3. Парадоксальность общения (диалогов) — парадоксальный способ.

Пассивная медитация — простейший способ, применяемый на первоначальном этапе обучения.

Для этого необходимо: лечь на пол, положив под затылок маленькую подушечку, ноги развести в стороны на 20—30 см, руки развернуть ладонями вверх, сосредоточить внимание на низе живота (ТАНДЕН), представляя в нем огненный шар, который растекается по пяти направлениям (руки, ноги, голова), внимательно следить за дыханием, считая его, приняв за одну фазу вдох-выдох. Считайте до 1000. Перед началом медитации дайте своему организму установку войти в сознание через 20—30 мин., не впадая в сон. Если сбились со счета — не беда, начните сначала.

Не ставьте цели в этой медитации. Постепенно, ощущая растекание огненного шара по конечностям, почувствуете, как мысли, только что разбросанные веером, стягиваются в один узел. Тело расслабляется, ощущая теплоту. Мышцы становятся ватными. В какой-то момент Вы вдруг ощутите, что Ваше сознание живет как бы вне тела. Тело становится тяжелым, и через несколько минут Вы уже не чувствуете и его, испытывая ощущение парения в пространстве (как бы состояние левитации). Вы словно видите себя со стороны, очищаете свое тело от «грязи». Эта «работа» по очищению каналов есть первый этап «внутреннего стиля», принятого в некоторых школах КАРАТЭ-ДО. (Упрощенно говоря, в восточной медицине под «каналами» подразумеваются невидимые нити, соединяющие конечности с энергетическими центрами, которые находятся на расстоянии 2—3 пальцев ниже пупка; по этим каналам циркулирует жизненная энергия КИ.)

В процессе медитации происходит коррекция психофизического состояния человека. Возможно и лечение некоторых форм неврозов и невротических состояний, улучшение работы печени, легких, сердца, устранение стрессовых состояний, болей в мышцах, усталости.

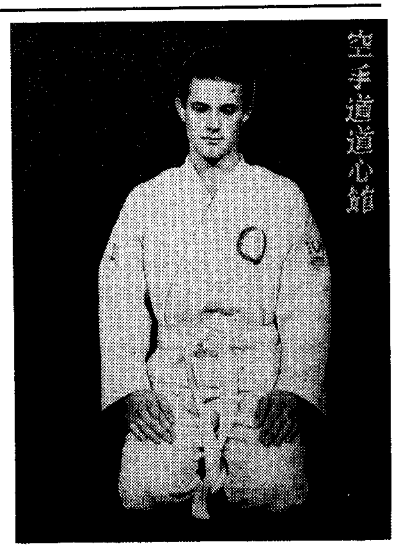
Боевой поединок — это продолжение медитации, где боец ощущает себя «наполненным пустотой» и лишенным человеческих ощущений, что позволяет ему не столько видеть противника, сколько воспринимать его целиком.

Не фиксируя взгляд ни на чем конкретном, боец как бы охватывает соперника взглядом, реагируя на малейшие его движения в пространстве. Он как бы видит возможную схватку в другом измерении.

Умение сдерживать эмоции в любом состоянии определяет мастерство бойца-каратэка. Сдерживанию эмоций



12.4



12.5

обучаются в состоянии ДЗЕН, где чувство должно быть подобно «луне, отраженной в воде озера». Если вода не спокойна, то и луна отражается в водах в виде желтых полос, теряет свои очертания. Так и в бою: если боец неспокоен, он никогда не сможет правильно оценить действия противника, и реакция его будет подобна размытому, расползающемуся отражению луны в озере. А это может стоить жизни.

а. Техника медитации

Освоение техники медитации ведется постепенно с помощью словесных приемов или концентрации внимания на определенном предмете или образном представлении.

Словесные приемы заключаются в беззвучном проговаривании фраз, например: «Мне тепло, дыхание глубокое, спокойное. Я полностью расслабился. Все плохое уходит с выдохом, наполняя тело радостью и счастьем». Эти фразы составляются самостоятельно. После нескольких сеансов лишние слова отбрасываются, для практической медитации остаются только те, от повторения которых наступает расслабление.

Одним из способов вхождения в медитацию является пение мантр. Наиболее распространенная в мире мантра — это мантра, пропагандируемая Обществом ХАРЕ КРИШНЫ. Поется она так: «Харе кришна, харе кришна, кришна, кришна, харе, харе. Харе рама, харе рама, рама, рама, харе, харе». Повторяется эта мантра от 30 минут до 4—5 часов в день в любой удобный для Вас позе. Лучше в позе лотоса или в положении «Сезан».

Медитация посредством зрительных образов заключается в концентрации внимания на заданном инструктором образе. Например, на точке ТАНДЕН, в которой находится шар с теплым воздухом (зрительный образ). Медитация, как правило, осуществляется путем мысленного сосредоточения во время дыхательных упражнений на определенной области тела в основании живота (ТАНДЕН).

Это место (ТАНДЕН), о котором мы писали ранее, является сосредоточением жизненной энергии «КИ». Считается, что осознанная тренировка этой жизненно важной области способствует укреплению здоровья и удлинению жизни. Поэтому именно к этой области должен обращаться тренирующийся.

б. Очищение тела

Вся методика очищения тела базируется на зрительных образах, возникающих во время сеанса медитации.

Для этого сосредоточиваем внимание на точке ТАНДЕН. Добиваемся ощущения левитации. В этом состоянии мы перестаем чувствовать свое тело. Представляем себя как бы со стороны и явно видим черные пятна на теле. Вот от этих черных пятен и постараемся отделаться. Как правило, они представляются там, где нарушено кровоснабжение тела (или ослаблено), или там, где находятся больные органы. Прогоним по телу огненный шар (представим себе его красный цвет) и выдавим через конечности эти черные пятна. Такой процесс называется очищением каналов тела. Он может длиться до 20—30 минут.

Важно знать: процесс медитации не должен заканчиваться СНОМ.

БИОЭНЕРГЕТИКА

Каждый человек обладает энергией, но далеко не каждый способен использовать ее для своего духовного и физического совершенствования. Что же можно назвать энергией человека? Наверное, это мысленный положительный заряд эмоций, находящийся в нашем теле и используемый вольно или невольно нашим физическим телом для достижения более высоких результатов деятельности.

а. Учение об энергии

Энергия — это движущая сила Вселенной. Она протекает по миру из бесконечности в бесконечность. Энергия КИ существует как в макрокосмосе, так и в микрокосмосе — человеке.

Природная сила вводит человека в жизнь. Существует как внешняя КИ, так и внутренняя. Внутренняя энергия циркулирует в организме по четырнадцати каналам, из них 12 парных.

Первичная КИ циркулирует в этих каналах, которые иначе можно назвать чудесными меридианами в теле человека.

Защитная КИ — в сухожильно-мышечных меридианах (каналах). Деятельность всех органов зависит от общей энергии, которая является началом нормальной жизнедеятельности организма, его психофизической силой.

Состояние здоровья характеризуется нормальным движением энергии в организме. Энергия в теле человека подчиняется биологическим часам. Полный цикл прохождения энергии по каналам завершается за 24 часа. Максимальное напряжение энергии в каждом канале длится два часа. Эта суточная циркуляция энергии определяет оптимальное время воздействия на тот или иной орган в зависимости от наличия максимального или минимального напряжения энергии.

И вся эта энергия сосредоточивается в человеке.

Что же собой представляет человек?

Первое — это физическое тело: кожа, волосы, костная ткань, мышцы, нервные узлы.

Второе — это астральное тело: тело наших эмоций (гнев, злоба, счастье, любовь).

Третье — это ментальное тело: наши мысли.

И все эти тела являются составляющими одного целого под названием ЧЕЛОВЕК. Если развивать любые из этих тел, можно достигнуть удивительных результатов.

Развивая астральные и ментальные тела (умение регулировать их), можно добиться столь же высоких показателей, что и при развитии физического тела...

Внутренние стили боевых искусств основаны именно на этих аспектах: возбуждении астральных и ментальных центров и совершенствовании их. Во внешних стилях, каким является самурайский стиль КАРАТЭДО, во главу угла поставлено развитие физического потенциала человека с использованием для его совершенствования основных постулатов стиля внутреннего.

Что это за постулаты и на чем они основаны? Первое и основное — умение использовать свою энергию для достижения результата. Умение накапливать эту энергию, сохраняя ее в себе в низу живота (ТАНДЕН), у основания пупка.

Энергия поступает в человека из трех основных источников:

1 — с пищей (лекарством);
2 — с воздухом (праной);
3 — из звезд и окружающего мира.

Рассмотрим эти источники.

Все живое обладает энергетическим запасом. Во время завтрака, обеда, ужина мы поглощаем эти энергетические ресурсы, усиливая свой энергопотенциал. Энергией не обладают обработанные продукты (консервы, концентрированные соки), несвежие продукты (некоторые энергоносители теряют свои возможности через 1—3 суток). Мороженые мясо и рыба не являются энергоносителями. Наиболее высокий коэффициент энергоемкости имеют злаки и все то, что растет над землей или в воде. Кукуруза, пшено, бобы, рис — все это энергоемкие продукты питания.

Пища названа лекарством, потому что лекарство в древней мифологии — это все то, что мы едим, так как оно способствует нашей жизнедеятельности.

Второй источник энергии — воздух, который мы вдыхаем. Энергетические частицы его наиболее активны в утренние часы, но об этом в отдельной главе.

Третий источник — это звезды, энергетический поток которых пронизывает Землю, вылечивая нас от многих болезней. Чтобы почувствовать энергетический поток звезд, необходимо войти в состояние медитации (созерцания), в котором происходит весь процесс накопления энергии в энергетических емкостях. Простейшие упражнения на заряжение от звездного потока: надо выбрать удобную площадку под открытом небом, такую, чтобы не мешали внешние раздражители (свет, шум машин и т. п.). Упражнение лучше выполнять после 22 часов и до 23 часов. Стать свободно, закрыть глаза, руки опустить вдоль тела, но не напрягаться. Тело расслаблено, позвоночник ровный, ноги не дрожат. Мысли сконцентрированы на основании живота. Стоим так, считая до 100 (считать дыхание, принимая вдох-выдох за одну фазу), в то же время не концентрируя внимание на счете. Если сбились, начните сначала. Дыхание ровное, через нос. Затем медленно, через стороны потянули руки вверх, сильно разжав пальцы. Глаза не открывать. Вытянутыми вверх руками почувствуем покалывание в пальцах и ладонях. Медленно начинаем опускать руки через стороны, с силой соединяя ладони перед грудью, чувствуя, как между ними появилось уплотнение, «огненный шар», который надо сжать. Покалывание в ладонях усилилось. Сжимаем этот шар до размеров футбольного мяча и медленно вкладываем его себе в живот, прикоснувшись ладонями к телу. Подержали так руки несколько секунд. Затем сжали кулаки, расслабили их, опустив руки. Сделали глубокий вдох через нос, подняли еще раз руки над головой и резко выдохнули через рот, как можно ниже и резче опустив корпус вниз, сильно махнув руками движением лыжника.

Расслабились. Руки плетьми упали на пол. Постояли в таком согнутом положении несколько секунд. Делаем вдох, чуть приоткрывая глаза, и, медленно поднимая тело, выдох. Еще раз вдох, полностью открывая глаза, и, выравнивая корпус, выдох.

Это упражнение помогает и при физической, и при нервной усталости.

В КАРАТЭДО его рекомендуется выполнять в конце занятий, перед медитацией и последними дыхательными упражнениями.

б. Энергетическое воздействие

В предыдущих главах мы говорили о наличии в нашем теле некоего вещества, называемого энергией, кратко раскрыли понятие энергии и методы ее накопления в энергоемкостях (ТАНДЕН). Кроме помощи физическому телу, наша энергия может быть использована для воздействия на других людей, и это воздействие может идти по двум направлениям:

— воздействие путем пробивания астрального тела противника для вызова в нем таких состояний, как страх, слабость, нерешительность;

— воздействие путем увеличения чужой энергии (передача своей энергии партнеру) для помощи в отражении как возможной атаки на него, так и придания ему таких ощущений, как уверенность, непобедимость, смелость.

Положительный заряд энергии, так же как и отрицательный, ощущается с 3—5 метров от партнера, вызывая ощущение тепла в конечностях, спокойствие и желание общаться. При встрече с отрицательными зарядами возникает ощущение тревоги, холода в конечностях.

Наиболее остро эти заряды проявляются в местах большого скопления народа (очереди, городской транспорт и др.). Эти ощущения могут появляться и на занятиях. При положительных зарядах энергии появляется чувство силы, желание тренироваться, и наоборот, при отрицательных зарядах энергетического поля быстро появляется усталость, слабость в конечностях (в этом случае необходимо сделать несколько энергичных дыхательных комплексов для восстановления энергетических затрат).

Если, набрав группу, Вы почувствовали большой заряд отрицательного поля в ней, необходимо выровнять этот заряд путем физических упражнений: интенсивная работа позволит скорректировать общее поле группы путем взаимной передачи энергии. Поставьте перед группой единую цель, к которой необходимо стремиться, вызовите положительный заряд эмоций путем отвлечения группы от какого-либо объекта методом переключения сознания. Наш организм неразрывно связан с окружающей средой, и энергетический обмен осуществляется независимо от нас, являясь одной из основ жизнедеятельности человека. Умение полнее использовать возможности организма по включению энергетического поля в духовно-физический процесс, познание истины, а значит, и познание техники боевого искусства, есть неиссякаемый резерв дальнейшего

совершенствования в ПУТИ (ДО) изучения КАРАТЭ. Постоянное получение и передача энергии — основа энергетического обмена с окружающим миром. Как же происходит энергетическое общение с природой, как протекают энергетические процессы в нашем организме?

Мы говорили, что энергия — это мысленный положительный заряд эмоций, но мысль имеет реальную физическую структуру, и это доказано опытами людей (УРИ ГЕЛЛЕР), способных одной мыслью сгибать столовые ложки или передвигать всевозможные предметы. А это значит, что мысль, являющаяся одной из форм энергетического воздействия, есть физическая сущность.

Значит, и энергия — источник мысли — тоже физическая структура, перемещающаяся в теле по определенным законам, которым подчиняются структуры нашего организма.

В 1962 году корейские ученые открыли систему Кенрак, отличную от нервной и кровеносно-лимфатической систем, пронизывающих наши тела.

Система Кенрак — это система трубчатообразных волокон, имеющих очень тонкую оболочку. В кожных и подкожных покровах трубки оканчиваются маленькими неплотными овальными структурами — так называемыми биоактивными точками. Можно предположить, что по этой системе и перемещается то, что мы называем энергией, механизм управления которой расположен в коре головного мозга, а емкость наполнения в основании живота (ТАНДЕН).

Мы говорили, что энергия попадает в наше тело с дыханием, пищей. С помощью же системы Кенрак мы получаем энергию звезд и окружающего мира, которая передается по этой системе, накапливаясь в основании живота.

Простейший метод наполнения энергией с помощью дыхания

Этот метод основан на системе ритмичного дыхания.

Сесть расслабленно на стул. Нащупать пальцами правой руки пульс на левой руке. Под 6 ударов пульса сделать медленный вдох. 3 удара — задержка дыхания, 6 ударов — медленный выдох, 3 удара — задержка дыхания.

Используйте способ наполнения энергией (крана) путем мысленной концентрации на ТАНДЕН. С каждым вдохом (внушайте) чувствуйте, как наполняется ваша емкость (ТАНДЕН) энергией.

Что такое энергетическое воздействие?

Вам не приходилось видеть, как иной раз отец, чтобы успокоить не в меру расшалившегося сына, направлял на него «тяжелый» взгляд?

Перед началом драки на улице пронзал ли Вас обжигающий взгляд хулигана?

Все это называется энергетическим воздействием, которое проводится без слов. «Работают» только глаза, которые в данном случае играют роль «прожекторов», выбрасывая энергию, накопленную в резервуаре под названием «ТАНДЕН».

В данных случаях человек своей энергией воздействует на астральное тело своего оппонента, разрушая его, вызывая страх, неуверенность, слабость.

Первым симптомом воздействия энергетического удара является тяжесть в ногах и позвоночнике, дрожание рук. В этом случае необходимо или вызвать в себе большую энергию для контрудара, или отгородиться от этого воздействия, переключив сознание на что-либо успокаивающее. Существует много способов отработки как энергетической атаки, так и энергетической обороны.

Ниже мы опишем несколько упражнений, улучшающих связь между резервуаром энергетического заряда (ТАНДЕН) и точкой выхода энергии (глазами).

Упражнение первое:

После сна, лежа в постели, начать вращение глазного яблока справа налево — 20 раз и в обратную сторону — 20 раз. Сильно скосить глаза вправо, затем влево — по 10 раз. Свести зрачки к носу — 10—15 раз. Поочередно переносить взгляд с ближнего предмета на дальний. Сильно зажмуриваться, потом медленно расслаблять мышцы глаз. Повторять в течение дня 2—3 раза.

Эффект от упражнения достигается через 1—2 месяца.

Упражнение второе:

Сесть напротив зеркала и, не мигая, посмотреть в свои глаза, постепенно увеличивая давление взгляда. Расслабляться после каждого давления. Делать 5—6 раз за один прием. Сидеть на расстоянии 2—3 метров от зеркала. Фиксировать изменения во взгляде.

Упражнение третье:

Сесть с партнером друг против друга. Один из партнеров начинает считать с единицы. Второй, воздействуя на него взглядом, заставляет его сбиться со счета.

Эффект не достигается, если у партнеров одинаковое энергетическое поле.

Упражнение четвертое:

Партнеры стоят в боевых стойках. Один из них наносит

заранее оговоренный удар — прямой в область живота (ТЮДАН ЦКИ). Второй блокирует этот удар. Причем первый должен показать выразительным взглядом, что он наносит удар. Второй, воздействуя на первого, старается ослабить этот удар путем энергетического воздействия. (Мысленного «заклинания» своего партнера.)

Эти упражнения являются начальными для тех, кто решил заниматься боевыми искусствами.

Начало обучения энергетическому воздействию приходится на второй год занятий КАРАТЭДО.

Для того чтобы управлять энергией, необходима ежедневная прочистка «каналов».

Каналы — это невидимые нити, по которым течет энергия в физическом теле человека, аналогично «меридианам» в ВУ-ШУ.

Прочищать каналы можно двумя способами: путем воздействия на физическое тело и путем воздействия на ментальное тело.

Необходимо знать, что засоряются каналы в основном в местах, где тело человека может сгибаться: в коленях, локтях, кистях, шее.

Массаж этих частей тела и будет тем воздействием, при котором каналы очищаются. Очистить каналы можно и в состоянии медитации, путем мысленного посыла энергии в те же места.

в. Астральный удар

Астральный удар или удар энергетическим сгустком на расстоянии в несколько метров отрабатывается специальными комплексами упражнений (КАТА), предназначенных для вывода астрального тела.

Первый этап овладения астральным ударом — научиться ощущать энергию, уметь перемещать ее по телу, концентрируя в точках кисти (пальцах, кулаке).

Второй этап — ощущать выдох энергии из тела во время воздействия ею на какой-нибудь предмет.

Третий этап — концентрировать энергию на расстоянии, воздействуя ею на биополе партнера.

Энергетические КАТА, к которым можно отнести КАТА БУТОКАНКУ СЁДАН, выполняются всю жизнь. Эти КАТА позволяют регулировать жизненные процессы в организме, очищая их от накопившихся шлаков.

Упражнение, при котором тренируется движение энергии по каналам: лечь на пол, подложив под голову

маленькую подушку. Закрыть глаза. Представить себе огненный шар в области живота, ощутить тепло. Затем мысленно послать этот шар в ноги и руки, концентрируясь в ладонях рук и ступнях ног, представлять, как он разделяется. (В этих местах должно быть ощущение тепла.)

Как правило, достаточно 2—3 тренировок, чтобы это ощущение появилось. Упражнение обязательно сопровождать правильным дыханием. На каждый выдох посылать тепло в конечности до тех пор, пока это ощущение не наступит.

Следующий этап — вывод энергии из тела.

Встать в стойку ХЕЙКО ДАТИ. Ноги согнуты, руки на бедрах, кулаки разжаты. Сводим руки к груди ладонями вверх, мысленно представляя, как огненный шар переходит в руки. Разворачиваем ладони от себя и с силой вытягиваем руки, ощущая выход энергии. Выход происходит одновременно с выдохом и сопровождается ощущением покалывания в пальцах и тепла в ладонях.

Через 3—4 месяца такой тренировки можно подвесить на нитке поролоновый шарик и воздействовать на него, добиваясь его качания.

Можно также тренироваться на свече, стараясь энергетическим ударом погасить пламя. Для начала расстояние между кулаком (СЕЙ-КЕН) и пламенем свечи должно быть не более 2—3 мм, со временем расстояние увеличивается до 2—3 см. При этом не забывайте мысленно помогать удару, концентрируя энергию на самом пламени.

Опытные бойцы гасят свечу на расстоянии 5—7 см и более.

Мастер школы ДОШИНКАН обладатель 4-го ДАНА ВЕРНЕР ТОМАНЕК гасит энергетическим ударом руки до 20 выставленных в ряд свечей, не касаясь их.

В этом маленьком экскурсе мы хотели показать, что представляет собой энергия и как ею управлять, специально не упомянув о таком важном элементе, как дыхание.

Дыхание регулирует движение энергии по каналам. С помощью дыхания можно повысить свой энергетический потенциал. Если появилось ощущение слабости, неуверенности, растерянности, необходимо участить дыхание. Дышать нужно только через нос. Если, наоборот, охватывает ощущение тревоги, нервозности, торопливости, надо переключить дыхание так, чтобы выдох был в 2 раза длинней, чем вдох. Если вдох идет на 4 такта, то выдох на 8 тактов, соразмерно частоте пульса.

Необходимо помнить, что частое дыхание — это воз-

буждение, медленное — расслабление. Зная это, можно регулировать свой энергетический потенциал.

Древние мастера боевых искусств использовали энергетическое воздействие в одиночных боевых схватках, когда потенциал противника был высок. Известны случаи, когда противники около 3—4 часов воздействовали на энергетические уровни друг друга, так и не переходя к схватке. Были и другие случаи. Однажды на самурая клана ТАНЭВА ЯМАТОСИ УЭДА, идущего по дороге из Киото, древней столицы Японии, позарившись на его дорогое оружие, напали бандиты, которыми кишели в то время дороги в Стране восходящего солнца. Подкараулив свою жертву у одного из многочисленных поворотов, они выскочили из засады и окружили самурая.

ЯМАТОСИ УЭДА сразу определил главаря банды по голосу, которым тот давал распоряжения, и, не вынимая оружия, не принимая боевой стойки, устремил на него свою энергетическую мощь. Эффект был ошеломляющим. Главарь, до этого кричавший, замолк. Самурай подошел к нему, продолжая смотреть в его глаза. Ни одна морщинка не дрогнула на лице УЭДА... Вдруг главарь затрясся и упал в дорожную пыль. Господин УЭДА перешагнул через него и продолжил свой путь дальше, не оглядываясь на остальных разбойников и не прикасаясь к оружию. Так, путем одной энергетики был поражен противник. Но не только энергетические возможности использовали древние в боевом искусстве.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОТИВНИКА

Под определением противника понимается весь комплекс выявления возможностей реального врага: его силы, роста, веса, возраста, энергетической мощи. Определение противника представляет собой суммарный коэффициент вероятных возможностей, составляющих его мастерство.

Так что же видит один из бойцов, встретившись с другим таким же бойцом, перед началом схватки?

Если расстояние велико, то обращают внимание на упругость походки, положение корпуса, вооружение.

Если возможный противник, идущий навстречу, не остановился и не бросился наутек, что было обычным явлением, так как крестьяне знали об умении самураев проверять острие своего меча, следовательно, что он такой же воин или человек неробкого десятка.

Движения естественные и уверенные: встречный уверен в своих силах. Ноги не волочит, шаг упруг, ступни при ходьбе развернуты наружу (косолапость — признак неуверенности). Оружие на поясе выделяется своей красотой, значит, это профессиональный воин. В руках двухметровая палка, а не посох, она ровна и довольно тяжела. Значит, силой не обделен и владеет БО. За поясом (ОБИ) виден САЙ, что говорит о больших возможностях этого бойца.

Нельзя забывать, что древние БУСИ были опытными физионогмистами, могли по лицу определить возможности человека, его характер. По фигуре определяли силу. «Внешний эффект» порой усиливался лишней одеждой, надетой не по сезону: курткой (КИМОНО), вязаной телогрейкой (ХАОРИ). Если движения рук эластичны и плавны, взгляд тверд, а тело крепко сбито, шаг упруг и голова держится высоко, значит, идет опытный воин. Иногда достижение хороших внешних форм становилось самоцелью для самураев, не столь опытных, но слишком амбициозных, считающих себя хорошими бойцами.

Однажды самураю ЭЙЗО КАНКИ его СЕГУН приказал убить опытного, закаленного не в одном поединке воина, который, уповая на свою силу, пошел против воли СЕГУНА. ЭЙЗО КАНКИ понимал всю безнадежность этой затеи, но отказаться не мог. Зная, что в открытом бою его шансы невелики, он решил обезопасить себя, предварительно обманув бдительность противника. Он взял себе простое оружие, оделся в одежду крестьянина, несколько дней не мылся и не брился. Одним словом, постарался изменить свой облик. Наконец, полностью приготовившись, он отправился на схватку, которая могла произойти в любом месте их встречи. Через некоторое время эта встреча произошла. Перед провинившимся самураем предстал неуклюжий, худой, страшно заросший крестьянин, прячущий взгляд, с трудом волочащий по земле ноги. Эффект был до того силен, что, когда они поравнялись и ЭЙЗО КАНКИ крикнул: «Я — Эйзо Канки — должен тебя убить!», опытный самурай не успел даже защититься. Этот эффект неожиданности наряду с гримом сыграл злую шутку над суровым бойцом, неправильно оценившим ЭЙЗО КАНКИ при визуальном осмотре. Но если бы он присмотрелся, то, наверное, заметил бы и холодный взгляд, и опытную руку бойца, сжимающую острый, как лезвие, меч-катана.

Но что еще, кроме фигуры и походки, видят противники?

Лицо! Именно лицо является той открытой книгой, которую опытные мастера читают мгновенно, определяя энергетические и бойцовские возможности человека. Осмотр идет доли секунд. В памяти фиксируются малейшие нюансы вазомоторики (рефлексы лицевых мышц на изменение внешней среды).

Некоторые школы боевых искусств требуют от своих учеников не поддаваться эмоциям в быту, чтобы скрыть вазомоторную реакцию от противника в боевом поединке. Даже слово, случайно брошенное перед схваткой, практически может решить исход поединка. По интонации и силе слова определяется возможный потенциал врага. Рефлекторное сжатие определенных групп мышц лица может показать истинное психологическое состояние воина, ступившего на путь битвы.

Опытные БУСИ умели скрывать такое состояние души, как радость, горе, боль, страх, ненависть, путем релаксации (расслабления) мышц лица, во время боевой схватки подзадоривая себя резкими гортанными криками, укрепляющими мужество. Но именно на лицо в первую очередь

обращают внимание опытные бойцы, выискивая в нейтральной маске врага малейшие симптомы страха или неуверенности, обращая внимание на особенности лица. К числу особенностей относится и форма лица: круглое, продолговатое, квадратное, треугольное. Каждая из форм соответствует определенному характеру. Каждую из форм рассматривают только в совокупности с остальными физиономическими формами.

Мы дадим определение в упрощенном виде.

Круглая форма лица — добродушие; продолговатое — смелость; квадратное — упорство; треугольное — хитрость. Но это не значит, что обладатели того или иного лица являются по характеру именно таким типом человека, совсем нет. Это было бы слишком просто, а человек — явление сложное, не поддающееся однозначному суждению. Но стоит обратить внимание на наблюдения древних.

Форма подбородка: треугольный, квадратный, небольшой или массивный подбородок — все это определяет характер, мужество и упорство человека.

Твердый квадратный подбородок говорит об упорстве в достижении цели.

Твердый треугольный подбородок — о мужестве.

Слабый квадратный подбородок — о коварстве.

Форма ушей определяет бойцовские качества человека и наряду со скулами и ртом является признаком его добродушия или жестокости. Выделяют несколько форм ушей, а также их размеров. Как правило, по форме ушей отбирали кандидатов в самурайские школы. Если уши прижаты верхней частью к голове — человек агрессивен, несдержан. Если оттопырены — добродушен. Мочки ушей, сильно оттянутые вниз,— признак мудрости. Сильно оттопыренные — признак глупости. Уши прижаты — смелость и решительность.

Рот. Характер определяется по расположению губ, ширине рта, толщине губ.

Тонкие губы говорят об утонченности натуры.

Пухлые — о добродушии и веселом характере.

Если нижняя губа сильно выступает — характер несдержанный, плаксивый, иногда упрямый.

Выдается верхняя губа — характер нерешительный.

Если уголки губ опущены — решительность и смелость.

Приподняты — слабохарактерность.

Нос. Ровный нос говорит о силе духа и отменном здоровье. Большой нос с горбинкой — хитрость и ум.

Толстый нос — упрямство. Курносый — самодовольство, порой несдержанность. Нос в виде висячей капли — добродушие и веселость.

Но главным показателем характера являются, конечно, глаза и брови.

Глаза и брови. Сила характера ярко выражена, если наружные уголки глаз чуть опущены.

Если брови расположены высоко — это возвышенная натура. Низко — человек упрямый. Если брови густые — добродушный.

Если наружные кончики глаз смотрят вверх — человек хитер и не очень серьезен.

Если радужная оболочка глаз расположена внизу (слегка погружена в нижнее веко) — это признак огромной энергетической мощи. Если зрачки погружаются в верхнее веко — это признак хитрости, лживости и льстивости.

Морщинки в уголках глаз — мудрость.

Мы сделали лишь краткий обзор, стараясь не слишком увлекаться физионогмистикой. Но и этого бывает достаточно, чтобы прочитать характер своего противника.

Недаром говорят: «Глаза — зеркало души». По ним возможно угадать настроение, характер человека.

Ниже мы опишем упражнение, отрабатывающее как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие человека.

Партнеры стоят друг против друга. Ноги расставлены, руки на уровне груди. Взгляд направлен в глаза друг друга. По договоренности один из партнеров старается резко схватить товарища за плечо, а тот старается отбить это движение руки.

Не нужно стремиться обмануть во время удара. Главная задача у обороняющегося — прочитать в глазах партнера момент начала движения руки, стараясь отреагировать чуть раньше, предотвратив само движение.

Это упражнение позволяет вырабатывать реакцию на уровне рефлексов. Его нужно повторять не реже одного раза за 2—3 тренировки.

Еще одно упражнение, необходимое для тренировки реакции.

Партнеры также стоят друг против друга, в таких же стойках, но теперь один из них старается ударить пальцами (НУКИТЭ) между раздвинутыми ладонями товарища, стремясь попасть в живот. Партнер не допускает удара, хлопая ладонями в момент удара. Рука оказывается

в «замке». Задача ударяющего заключается в том, чтобы ударить в живот, не попадая в «замок».

Это упражнение также отрабатывается до психической усталости.

Психическая усталость — это такое состояние, при котором мы видим удар, но не успеваем отреагировать.

Состояние психической усталости наступает после усталости физической и определяется следующими симптомами, которые необходимо знать каждому, занимающемуся КАРАТЭДО:

— учащенное дыхание, во время которого видно движение груди;
— бледность лица (или бледность вперемешку с красными пятнами);
— встревоженный взгляд с глубоко опущенными зрачками глаз;
— малое дрожание конечностей (рук и ног);
— согнутый в позвоночнике корпус;
— положение губ такое, будто произносится звук «О»;
— раскоординированность.

В этом состоянии наступает заторможенность рефлексов, в то же время позволяя с помощью вышеописанных упражнений развивать скорость реакции. Если ее нарабатывать в таком состоянии, то в состоянии нормальном реакция будет более тонкой и правильной.

ДЫХАНИЕ

(Регулирование энергией КИ)

Дыхание, как часть боевого искусства, предназначено для оздоровления и укрепления организма человека.

Правильное дыхание при выполнении КАТА позволяет увеличить срок активной жизни.

Правильное дыхание очищает организм от шлаков и прочищает каналы, укрепляя нервную систему. Является хорошим профилактическим средством от сердечных заболеваний, нервных истощений, болезней легких.

Основной постулат правильного дыхания в боевом искусстве — объединение в единую энергетическую ветвь удара и выдоха.

Дыхание может быть и через нос, и через рот.

Дыхание через рот (иначе называется «боевым дыханием») применяется, когда необходимо быстрее и полнее заполнить легкие воздухом.

В остальных случаях вдох производится только через нос, а выдох — через рот.

Надо также знать, что при вдохе через нос воздух фильтруется и поступает в легкие чистым. Рот же не предназначен для дыхания, кроме случаев невозможности дыхания через нос.

Дыхание через рот — это кратковременная форма дыхания, необходимая только в бою (СЭНТО).

При выполнении КАТА и тренировке приемов рукопашного боя необходимо дышать носом.

Для облегчения задачи необходимо следить за каналами носа, прочищая их ежедневно, утром и вечером. Для этого нужно в стакане теплой воды размешать половину чайной ложки поваренной соли. Затем этим составом сделать промывание. Оно делается следующим образом: закрыв пальцем левую ноздрю, правой делаем вдох, втягивая в себя солоноватый раствор, затем закрываем правую ноздрю, делая то же с левой.

Все восточные виды единоборств ВУ-ШУ, АЙКИДО, КЕМПО придают огромное значение правильному дыханию.

Без правильного дыхания (дыхания через нос) невозможно приступить к медитации, технике «внутреннего сти-

ля». Невозможно ощутить покой. Без правильного дыхания невозможно стать мастером.

а) Как нужно дышать?

Существует несколько способов дыхания, каждый из которых выполняет определенные функции.

Индийские йоги, для которых дыхание представляло целую науку (ПРАНАЯМА), делили дыхание на четыре способа:

— верхнее дыхание;
— среднее дыхание (дыхание грудной клеткой);
— нижнее дыхание (дыхание диафрагмой);
— полное дыхание (волновое дыхание).

Используем для описания техники дыхания работу йога РАМА — ЧАРАКИ «Наука о дыхании», где на стр. 42 он описывает упражнение на овладение полным дыханием:

«1.— Станьте или сядьте прямо. Втягивая воздух через ноздри, делайте медленное вдыхание, наполняя нижнюю часть легких, что достигается действием диафрагмы, которая, опускаясь, нажимает мягко на брюшную полость. Заставляя выдвинуться вперед переднюю стенку живота, наполняйте среднюю часть легких, раздвигая нижние ребра, грудную кость и весь грудной ящик. Затем наполняйте воздухом верхнюю часть легких, расширяя верх груди и раздвигая верхние шесть пар ребер. В заключение нужно втянуть вовнутрь нижнюю часть живота, что даст опору легким и позволит наполнить воздухом и самую верхнюю часть».

Дыхание как один из основных источников оздоровления рассматривалось йогами как могучий стимул к жизнедеятельности. Некоторые способы дыхания позволяли стимулировать и регулировать нервную систему, успокаивали или возбуждали. С помощью дыхания организм очищается от шлаков.

Наряду с питанием дыхание является одним из основных параметров достижения гармонии силы и духа.

б) Очищение от шлаков.

Шлаки — непереработанные отходы питания и дыхания, накапливающиеся в процессе деятельности в легких, печени, желудке.

Применительно к теме этой главы рассмотрим, как нужно проводить очистительное дыхание.

Очистительное дыхание практикуют в случаях утомления, слабости. Иногда очистительным дыханием заканчивают упражнения, связанные с большой физической нагрузкой.

Выполнять это дыхание лучше дома, в проветренной комнате, перед вечерней медитацией (кто медитирует) или за 1—1,5 часа до сна. Оно хорошо очищает легкие, освежает, возбуждает клетки легких, повышает здоровье:

— наполнить легкие воздухом;

— задержать дыхание;

— принять положение губ, при котором Вы как бы тушите свечи. С силой выдыхая воздух, потушить 3—4 свечи. Голову вести слева направо.

Очищение желудка проводится двумя этапами.

Первый этап — очищение части желудка и прямой кишки с помощью клизмы, наполненной слабым раствором поваренной соли или лимонной кислоты. Очищение необходимо делать по утрам в одно и то же время по схеме:

1 неделя — ежедневно;

2 неделя — через день;

3 неделя — через 2 дня;

4 неделя — 2 раза, в начале и конце недели (вторник, пятница).

Питаться в процессе очищения лучше всего свежими фруктами и овощами. Можно есть куриное мясо без приправ. Полностью исключить из рациона жареные и острые блюда, молочнокислые продукты.

В процессе очищения желудка приступить к очищению печени.

В конце 4-й недели взять 50 г подсолнечного масла, выдавить в него 10—20 г лимонного сока. Все это выпить. Через 1—1,5 часа лечь на ровную поверхность и помочь печени, слабо надавливая на нее.

Подсолнечное масло очень хорошо способствует очищению организма, употребление его очищает кровь и сосуды от шлаковых наполнений, предотвращает образование тромбов.

После этого этапа очищения желательно употреблять только тертые яблоки, свежий виноград, соки, фрукты в течение 1—2 недель.

Но продолжим рассказ о дыхании.

Опишем способ поднятия энергетического уровня. Он основан на комплексе дыхательных упражнений и участии ментального сознания.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Глаза закрыты. Поднять пальцы рук вверх, опуская ладони к земле. На каждый выдох все сильнее и сильнее опускать ладони; 3 цикла дыхания (вдох — выдох 1 цикл).

Поднять руки на уровень плеч, развести в стороны ладонями от себя. Так же трижды на выдохе с силой раздвигать ладони;

свести руки перед собой ладонями от себя, соединить большие и указательные пальцы так, чтобы они образовали треугольник. С силой давить от себя на выдохе (3 цикла);

поднять руки над головой, ладонями как бы удерживая небо, проделать то же самое (3 цикла);

сжать кулаки, вытянув их над головой, потом опустить руки медленно, на выдохе открыть глаза;

сделать очистительное дыхание.

Любые боевые искусства, как бы они ни назывались, кроме физических упражнений, отрабатывают упражнения на дыхание и биоэнергетику. Используя в тренировках только физический аспект, невозможно добиться того, что называется гармонией силы и духа. А дух человека — его душа, его мысли, его благородство, его честь, порядочность, его вера.

Как же тренировать ПОРЯДОЧНОСТЬ?

Какими физическими упражнениями можно укрепить ВЕРУ?

Каким физическим совершенством можно заменить ЧЕСТЬ?

Тренировкой духа человека и занимаются упражнения на биоэнергетику и дыхание. Укрепляя астральное и ментальное тела, очищая разум и мысли от всего тлетворного, что мешает совершенствованию, мы укрепляем нашу душу и наш дух.

Пранояма и биоэнергетика тесно связаны между собой, составляя единое целое по дороге к совершенствованию. В сочетании с физической нагрузкой они помогают преодолевать барьеры один за другим. Название этим барьерам — лень, слабость, малодушие, ложь.

В глубокой древности мастера КАРАТЭДО объединяли дыхание с психическим дыханием в одно целое. При психическом дыхании во время вдоха должно быть ощущение, что воздух идет не только через носоглотку, но и через ступни ног и ладони, проходя по каналам через ТАНДЕН вверх по телу до макушки. На выдохе — в обратной последовательности. На вдохе ладони и ступни должны теплеть, а при выдохе холодеть. Самураи открыли тайну под названием «ДО». Они перешагивали через мучительные физические нагрузки, входили в другое измерение с другими законами, зная, что тайны психики открываются только тем, кто здоров телом.

РАЗРЯДНОСТЬ В КАРАТЭДО

Весь уклад жизни Японии подчинен неким единым законам, которые определяют поведение человека в какой-либо жизненной ситуации. Сами законы берут свои истоки в глубокой древности. Начало им положила знаменитая «Табель о 12 рангах», которая определила уровень того или иного чиновника (его знание) в государственном управлении (VII век). В наименование этих рангов вошли пять конфуцианских терминов:

— ЖЭНЬ (человечность);
— И (долг);
— ЛИ (дисциплина);
— ЧЖИ (сознательность);
— СИНЬ (искренность).

К ним добавлялось слово ДЭ — человеческая природа.

С переворотом ТАЙКА (Тайка КАКУСИН) произошла ликвидация части категории населения, труд которого расценивался как подневольный (практически ликвидация рабства), ликвидация родо-племенной знати с введением чиновничьих должностей, ликвидация родовых владений с делением всей страны на административные районы — провинции. После переворота Тайка появился свод законов «Тайхорё», оформление которого было закончено в 701 году, состоящий из 30 отдельных кодексов, каждый из которых регламентирует какую-либо отрасль правления. Все сановники разделились как по должностям, так и по рангам. Естественно, что и воины также подразделялись на ранги в зависимости от должности.

Начиная с VII до IX века в Японии была произведена огромная как законодательная, так и ранговая реформа, где впервые упоминалось о 10 рангах мастерства не только в среде чиновников, то и в среде художников, писателей. Тогда же, в эпоху создания законов (РИЦРЁ ДЗИДАЙ), в жизнь вошел основной принцип жизненного уклада японцев — принцип законопослушания.

Стихотворчество пришло в Японию из Китая, и поэтому неудивительно, что первые поэтические произведения Японии были написаны на китайском языке.

Первые «литераторы» были культурные, образованные люди, принадлежавшие к классу чиновников — к слою правительственного аппарата или к числу БУСИ (воинов). Деление «литераторов» на ранги автоматически переносилось и на самураев.

Согласно закону, каждый мог получить звание и ранг, если прошел период обучения в общеобразовательной школе. Однако наряду с официальными рангами существовали и ранги теневые (ОНЬИ), обозначающие получение ранга в силу принадлежности к какой-либо знати или в знак особенного уважения. Эти ранги (ОНЬИ) сохранились до сегодняшнего дня в виде «почетных данов», не имеющих ничего общего с данами спортивного или боевого мастерства.

Каждая СТУПЕНЬ в «Табели о рангах» боевого мастерства называется ДАН — это степень уровня знаний бойца в том виде единоборств, которому он себя посвятил.

За время истории Японии количество уровней мастерства постепенно менялось, и сегодня весь этап движения к высшему мастерству делится на две части:

— подготовительную часть;
— часть приобретения знаний, каждая из которых делится, в свою очередь, на 10 уровней.

а) Подготовительный этап знаний (КЬЮ)

Подготовительный этап включает в себя подготовку тела и разума к нагрузкам и психологическим тестам, принятым в КАРАТЭДО. Он длится в зависимости от старания учеников от одного года до десяти лет и состоит из духовного общения с учителем, физической нагрузки, психической корректировки своего поведения в быту, изучения техники боевого искусства, в подавлении в себе таких качеств, как ложь, лень, хитрость, поиск выгоды для себя, в развитии порядочности, преданности школе, уважению старших как по возрасту, так и по уровню ранга.

Подготовительный этап состоит из 10 КЬЮ, начиная с десятого и кончая первым, с цветами поясов от белого до темно-коричневого. Каждому уровню КЬЮ соответствует определенный объем знаний и умений в изучении какого-либо элемента в КАРАТЭДО или духовного развития первородных начал в самом себе.

Беспрекословное подчинение учеников своему наставнику развивает лучшие их качества, которые корректируются учителем в процессе обучения не только в ДОДЖЕ, но и в быту, в процессе простого общения и на тренировках.

Ориентировочный физический аспект и время тренировок, необходимые для получения того или иного разряда, приведены ниже.

Первая, низшая ступень приобщения к тайнам боевого искусства и духовного совершенства школы — десятый КЬЮ (белый пояс).

ФИЗИЧЕСКАЯ КОНДИЦИЯ этого уровня состоит из выполнения следующих комплексов упражнений:

— за 5 минут 40 раз присесть на корточки, 20 раз отжаться от пола на кулаках при ровном корпусе (статические отжимания), 40 раз поднять ноги за голову из положения лежа. Ноги в коленях не гнуть.

ТЕХНИЧЕСКИЙ БАГАЖ. Правильное выполнение ударов СОКУ ЦКИ. Блоков ГЕДАН БАРАЙ, АГЕ УКЕ, УТИ УКЕ, СОТО УКЕ. Удары ногой МАЕ ГЕРИ.

Связки со всеми этими элементами. Перемещение из стойки ХЕЙКО ДАТИ в стойки ЗЕНКУТСУ ДАТИ, КИБА ДАТИ, КОКУТСУ ДАТИ.

9 КЬЮ (Белый пояс)

Выполнение того же физического комплекса, что и в 10-м КЬЮ. В техническом отношении добавляется удар ногой ЙОКО ГЕНТ и УСИРО ГЕРИ. Блоки СУТО УКЕ, ТЕЙСО УКЕ. Переход из одноименной стойки в одноименную.

8 КЬЮ (Белый пояс с одной красной полосой поперек пояса на расстоянии 8 см от правого конца ОБИ)

Тот же технический и физический багаж. Добавляется КАТА КЬЁКУ СЁДАН.

7 КЬЮ (Белый пояс с двумя красными полосами)

Полный объем знаний этой книги. КАТА КЬЁКУ СЁДАН, КЬЁКУ НИДАН.

6 КЬЮ (Желтый пояс)

КАТА КЬЁКУ СЁДАН, КЬЁКУ НИДАН, КЬЁКУ САНДАН, КЬЁКУ ЁНДАН, КЬЁКУ ГОДАН.

5 КЬЮ (Оранжевый пояс)

Все КАТА КЬЁКУ, КАТА ПИНАН СЁДАН.

4 КЬЮ (Зеленый пояс)

Все КАТА КЬЁКУ, КАТА ПИНАН СЁДАН, НИДАН, ЁНДАН.

3 КЬЮ (Синий пояс)

Все КАТА КЬЁКУ (5 шт.). Все КАТА ПИНАН (5 шт.). НАЙФАНТИ СЁДАН.

2 КЬЮ (Светло-коричневый пояс)

Все КАТА КЬЁКУ (5 шт.). Все КАТА ПИНАН (5 шт.). Все КАТА НАЙФАНТИ (3 шт.).

1 КЬЮ (Темно-коричневый пояс)

Переходная ступень от начинающего приобщаться к знаниям школы к первой ученической ступени.

1 ДАН (Черный пояс)

Ученик, посвятивший себя изучению искусства боевых поединков по системе школы. Изучение КАТА с оружием (БО, ТОМФА, НЯНТЯКУ, САЙ, ДЗЕ, КАТАН-КЯН).

2 ДАН (Черный пояс)

Средняя ступень ученика, приступившего к овладению секретами школы.

3 ДАН (Черный пояс)

Высшая ступень ученика.

4 ДАН (РЕНСИ. Черный пояс)

Воин, охранявший храм. Первая низшая ступень мастера воинского боевого искусства. БУСИ — самурай. Руководитель отряда.

7 ДАН (СИХАН)

Предводитель 10 и более РЕНСИ.

10 ДАН (ХАНСИ)

Высшая ступень воинского боевого искусства. Руководитель школы боевого искусства. Красный пояс с золотом. СЁГУН.

Каждый из этих уровней достигается не сразу, а со временем. Как правило, при условии постоянных тренировок через 3—4 месяца можно получить 10 КЬЮ. К концу первого года занятий занимающийся может получить 7 КЬЮ. К концу второго года занятий — 2, 3 КЬЮ. К концу третьего года занятий — 1 ДАН и черный пояс.

Дальнейший рост зависит от наличия учеников, знаний КАТА, умения проводить ДОДЖЕ.

Систему тренировок не обязательно копировать, можно вносить что-то свое, приобретенное, найденное.

Умение находить свой способ передвижения по «дороге» совершенствования — также путь к познанию истины.

2 ДАН можно получить после 5—7 лет занятий.

3 ДАН — после 10—12 лет.

4 ДАН — после 15—17 лет.

Получение ДАНОВ не должно быть самоцелью каратэка, главное — это достигнуть такого уровня гармонии, при котором приобретение жизненного опыта, выдержки, здоровья и высокого уровня нравственности заслоняет меркантильный интерес.

Все придет. Как говорят в Азии, если тянуть ребенка за волосы, чтобы он вырос быстрей, то можно сделать его лысым. Начиная заниматься, помните — ПЕРЕД ВАМИ ВСЯ ЖИЗНЬ.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОЯ (КУМИТЭ ВАЗА) ПОСЛЕ ГОДА ЗАНЯТИЙ

Приемы, описанные в этой книге, являются базовыми, т. е. начальными. Они показывают технику боя школы ДОШИНКАН.

Заучивание приемов идет на уровне рефлексов. Они должны закрепляться в подсознании, что позволяет в бою (СЕНТО) сигналу от глаз (визуальное восприятие противника) попадать в мышцы, минуя кору головного мозга. Этот эффект можно назвать шестым чувством. Мастера, занимающиеся боевыми искусствами несколько лет, после нескольких секунд с момента начала поединка способны предугадать дальнейшие действия противника на несколько ходов вперед. В разных школах техника боя может быть своя, присущая только данной школе. Но основа ее одинакова.

Ниже мы опишем похожие приемы, встречающиеся в разных школах КАРАТЭДО.

В первую очередь приемы традиционных школ, таких, как РИЧУ РЮ, СИМБАЦУ РЮ, СЮДОКАН, ДОСИНКАН, МАТСУБАЯМИ СУТО РЮ.

Техника представлена схематично (на фотографиях).

1. Удар ЙОКО ГЕРИ. Блок — СУТО ТЕТСУИ УКЕ.

Контратака — захват атакующего за шею. Удар МА ВАСИ ЭМПИУЧИ.

Исходное положение.

2. АТАКА — МАЕ ГЕРИ.

Контратака — УРО ЙОКО ГЕРИ ДЖОДАН.

3. АТАКА — ЙОКО ГЕРИ ДЖОДАН.

Контратака — ДЖОДАН ХАЙТО УЧИ.

4. АТАКА — ОЙ ЦКИ.

Контратака — УРОМАВАСИ ГЕРИ.

5. Удар — ХЕЙКО ЦКИ (удар параллельных рук). Блок — КАГИ ВАКЕ УКЕ.

Контратака — КИН ГЕРИ и ХИТСУИ.

6. Удар ТЭТСУИ УЧИ.

Контратака — ЭМПИ УЧИ.

7. Разновидность приема № 6.

8. АТАКА — подсечка ноги с ударом ФУМИ КОМИ.

9. АТАКА — ГЯКУ ЦКИ.

Контратака — УШИРО МАВАСИ ГЕРИ.

10. АТАКА — МАЕ ГЕРИ.

Контратака — ОРОСИ 7 МПИ УЧИ.

11. АТАКА. КРОМАВАСИ ГЕРИ.

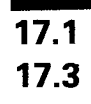
Контратака — захват и бросок противника.

12. АТАКА — ОЙ ЦКИ.

Контратака — заход за спину. Удар МАВАСИ ГЕРИ.

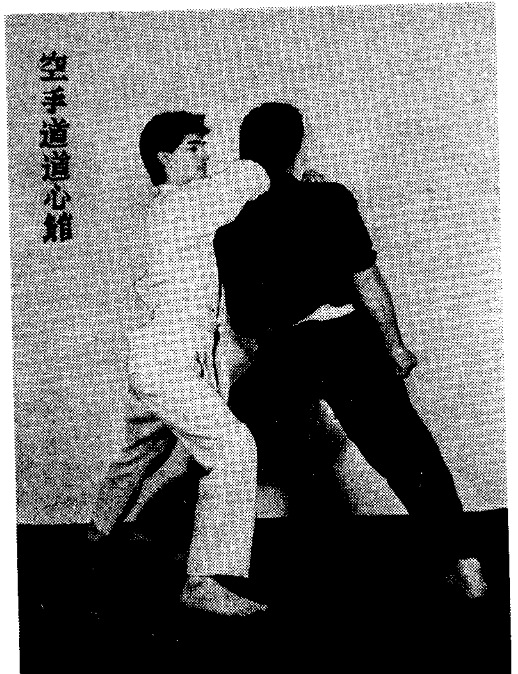


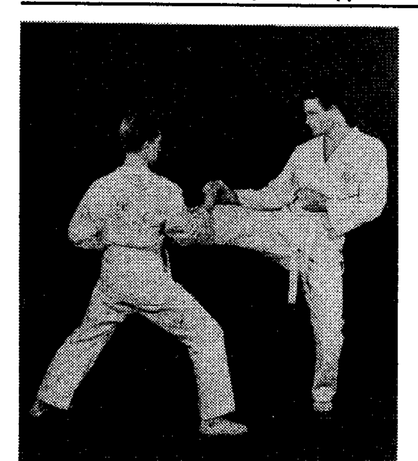


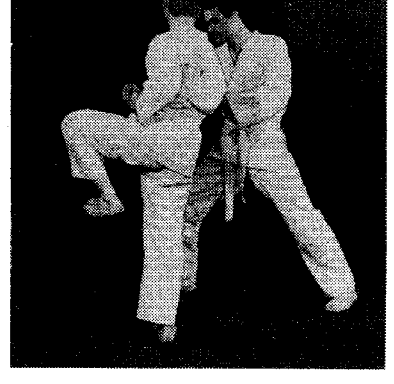

17.1

17.2

17.3







17.4

17.5

17.6

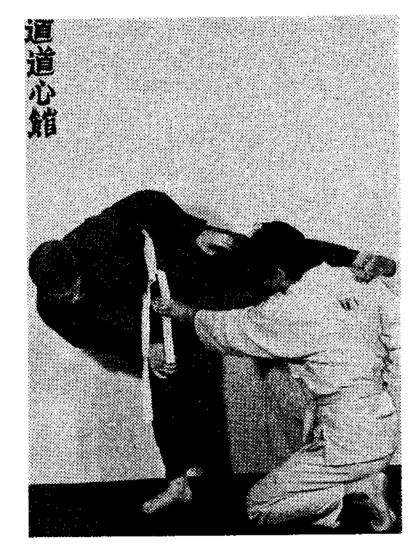
17.7







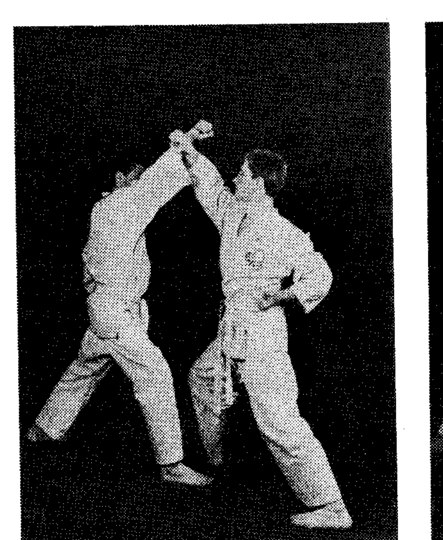


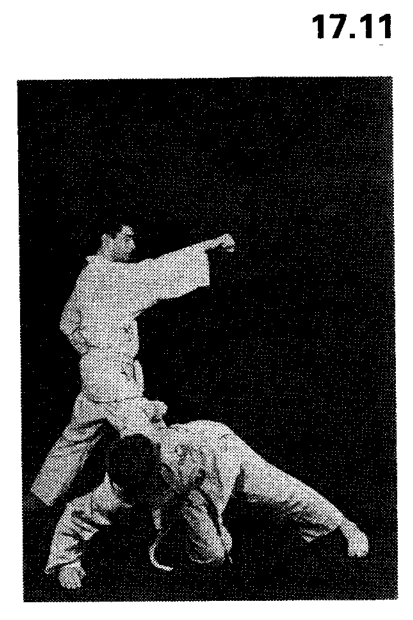


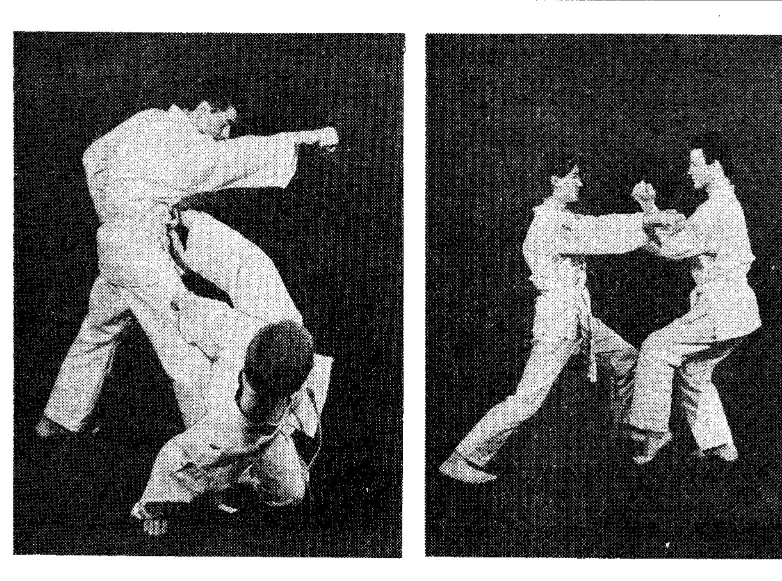


17.8 **17.9**

17.10 **17.11**

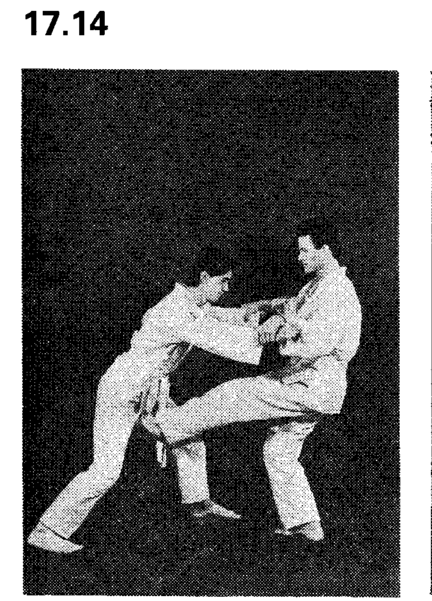


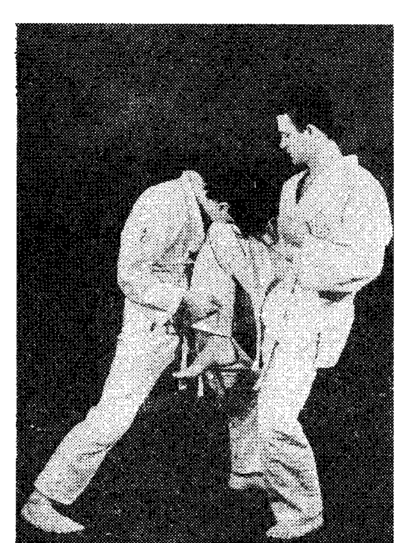




17.12 **17.13**

17.14 **17.15**



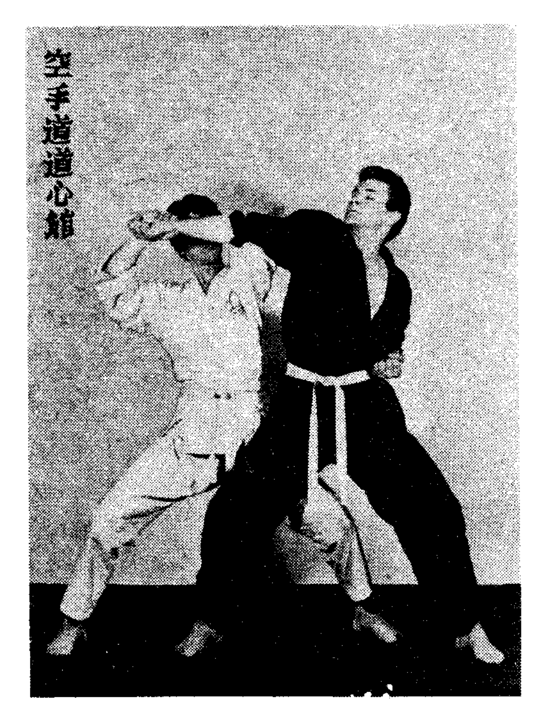




17.16



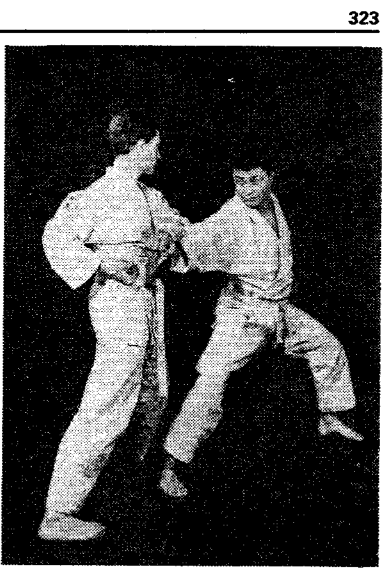
17.17



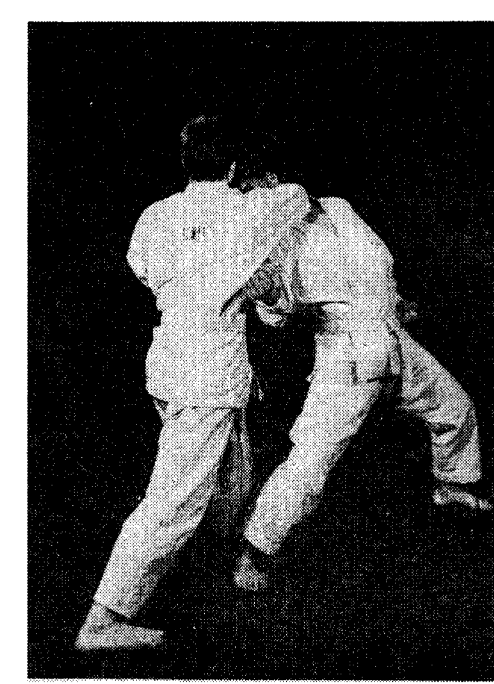
17.18



17.19



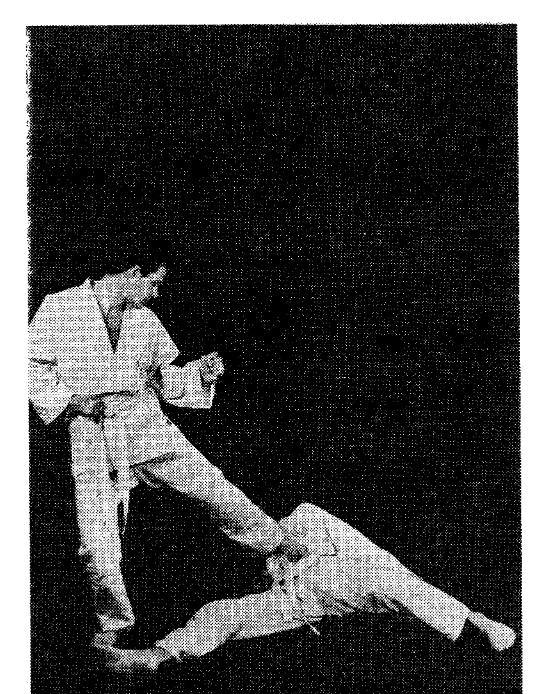
17.20



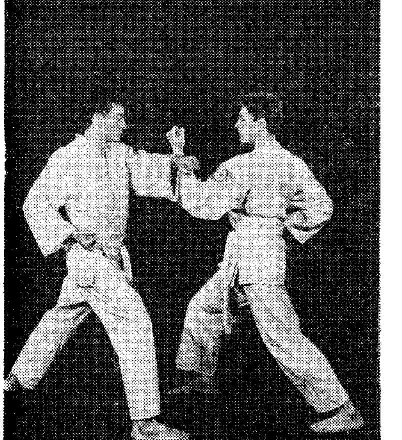
17.21

17.22

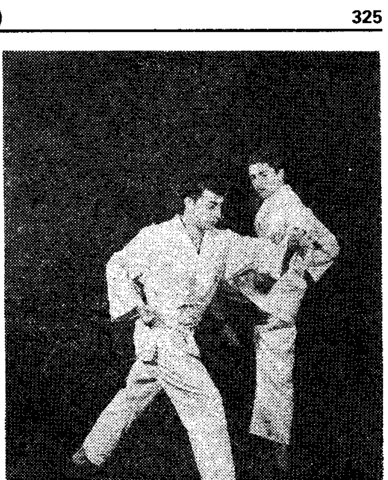
17.23

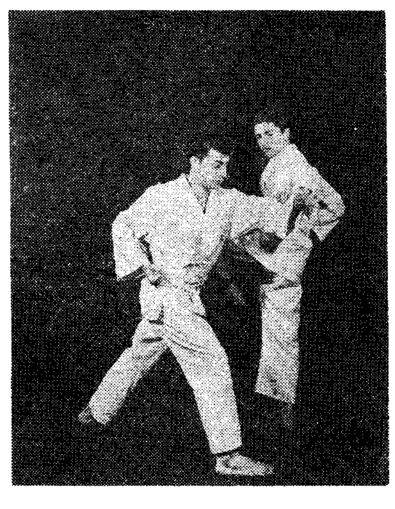


17.24

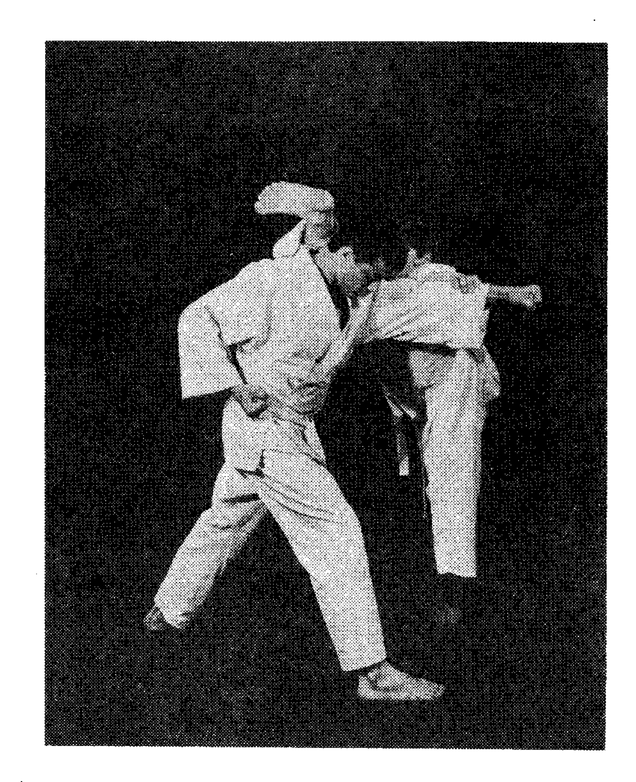


17.25

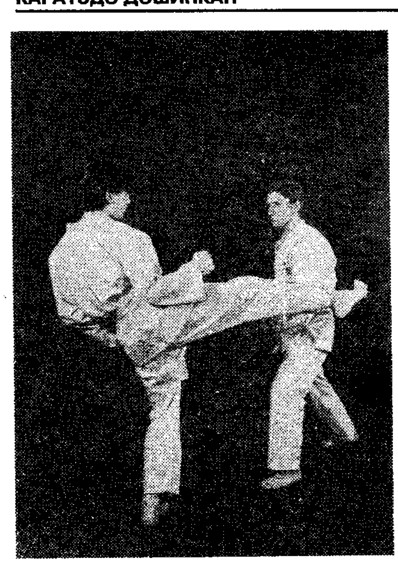




17.26



17.27



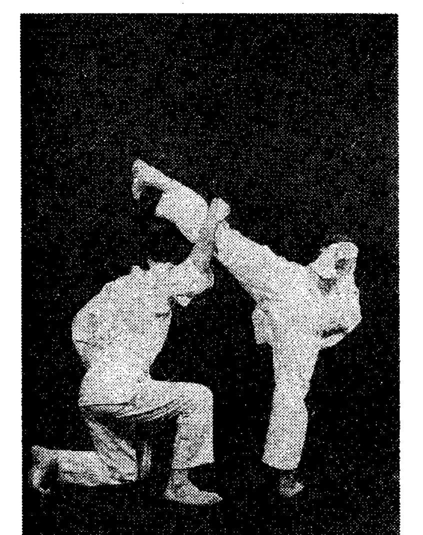
17.28



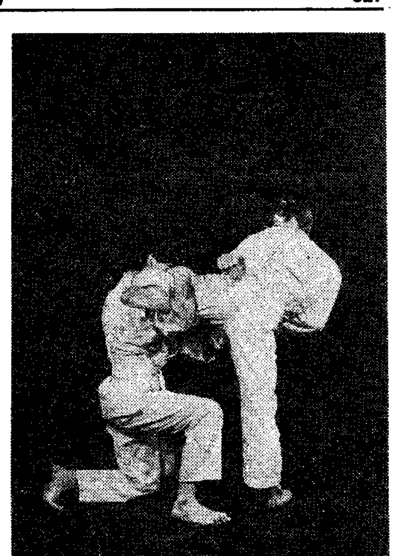
17.29



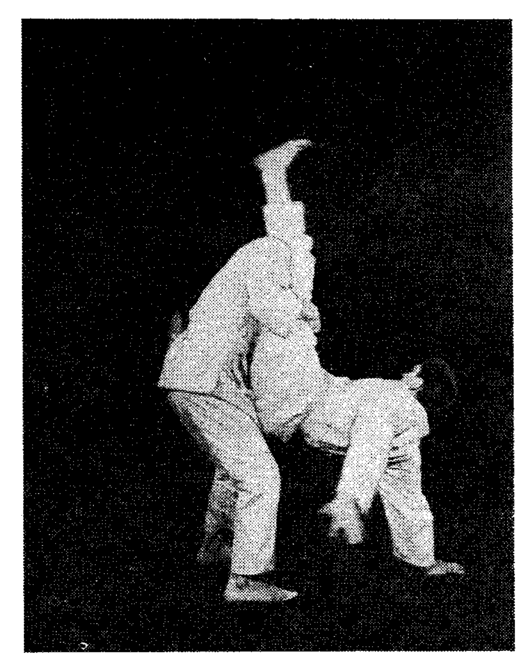

17.30



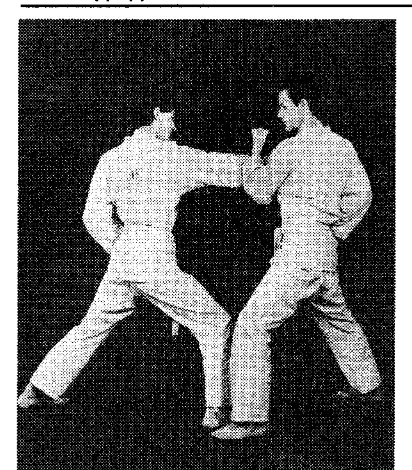
17.31



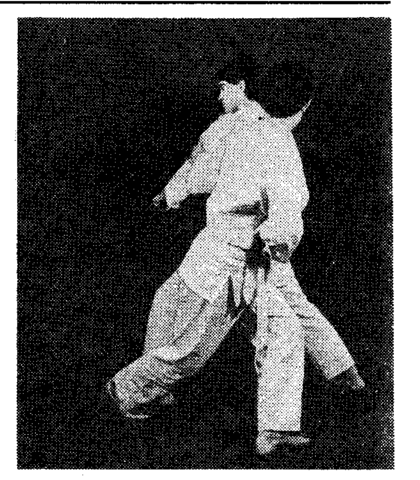
17.32



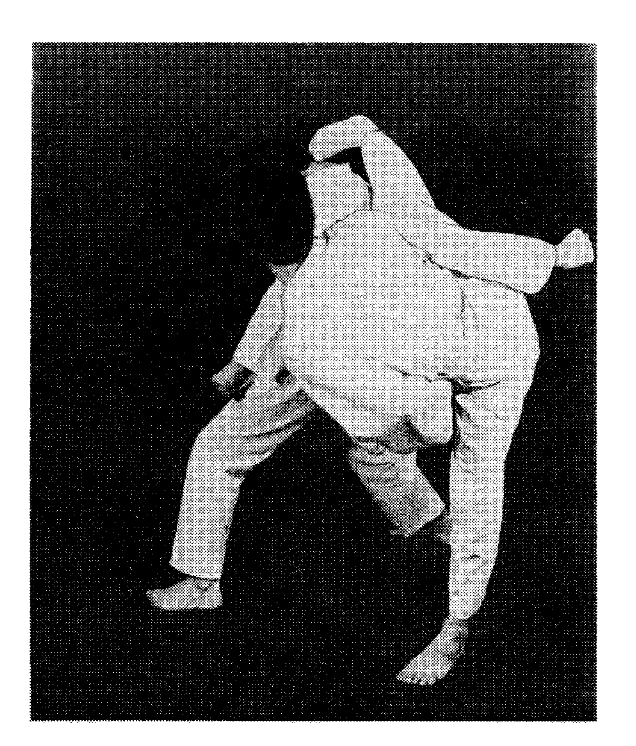
17.33



17.34



17.35

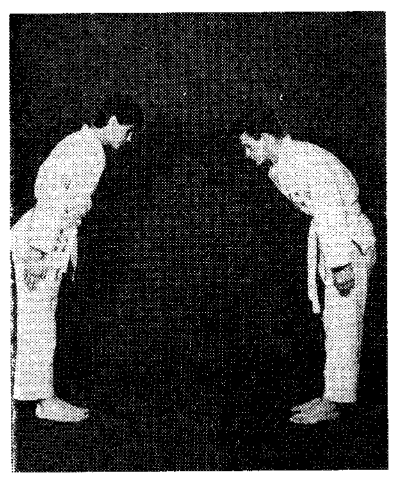


17.36

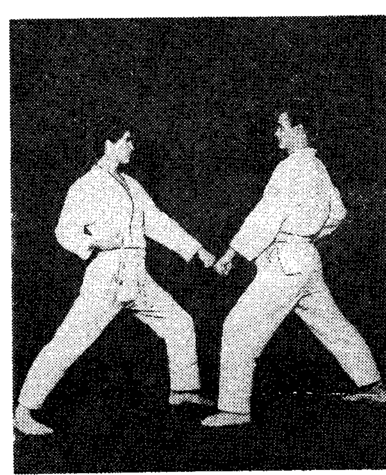
а. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ЧУВСТВА ДИСТАНЦИИ

Простейшие формы техники (удары и блоки в движении)
Первая форма

Исходное положение (РЭЙ) принимается постоянно, когда начинается выполнение комплекса.

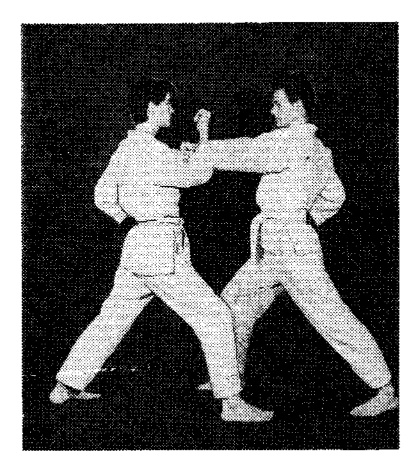


а.1

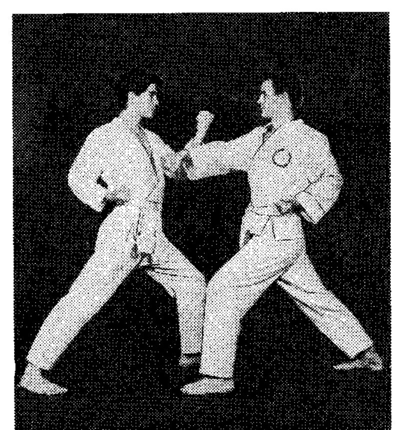


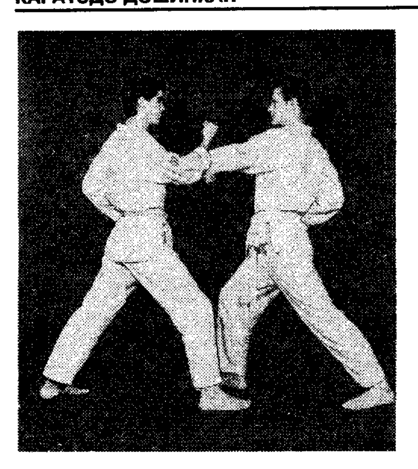
а.2

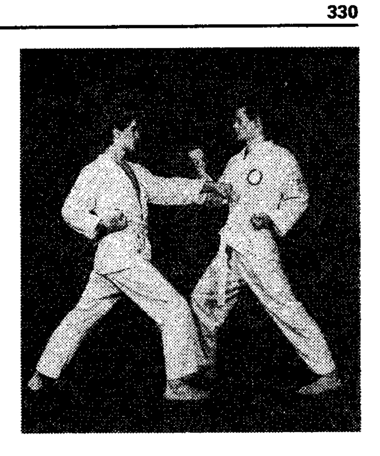
а.3



а.4



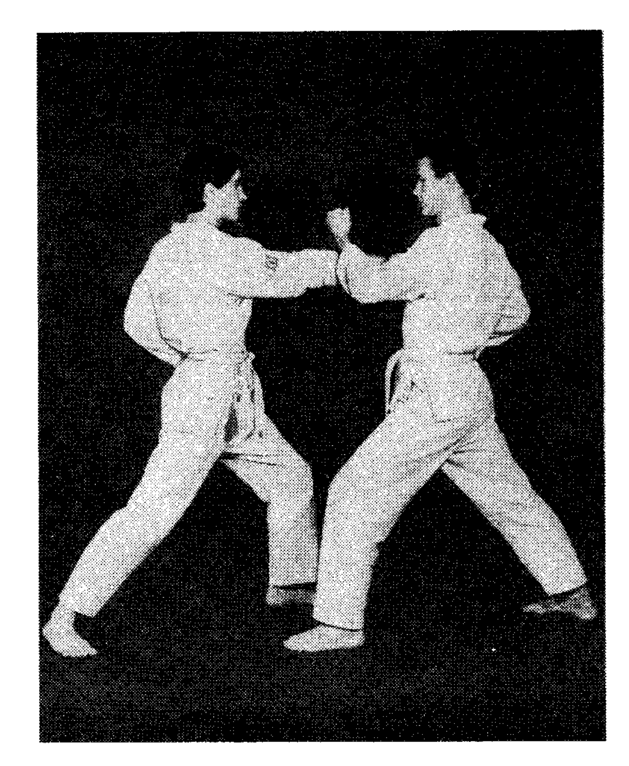




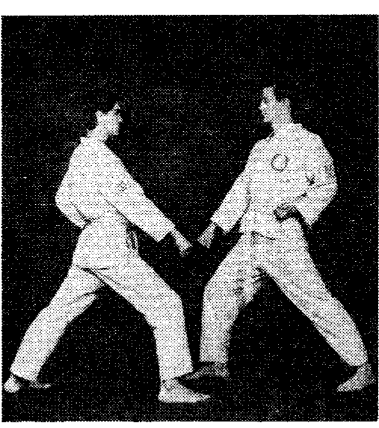
а.6

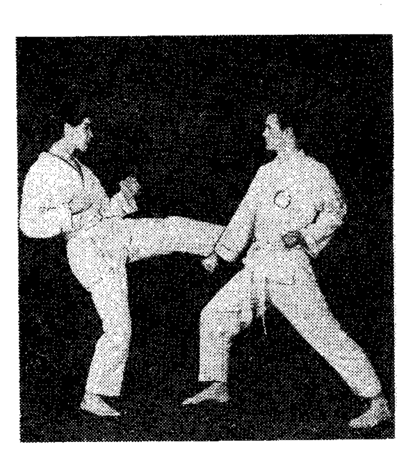
а.5

а.7



Вторая форма





а.8 **а.9**

Боевые стойки УКИ-атака. ТОРИ — защита УКИ (ГЯКУ ЦКИ), ТОРИ (СОТО УКЕ)

Переход УКИ (ГЯКУ ЦКИ) ТОРИ (СОТО УКЕ)

а.5 УКИ (ГЯКУ ЦКИ) ТОРИ (СОТО УКЕ)

а.6 ТОРИ контратакуют ГЯКУ ЦКИ

а.7 Меняется направление атаки

а.8 Боевая стойка

а.9 УКИ (МАЕ ГЕРИ) ТОРИ (ГЕДАН БАРАЙ)

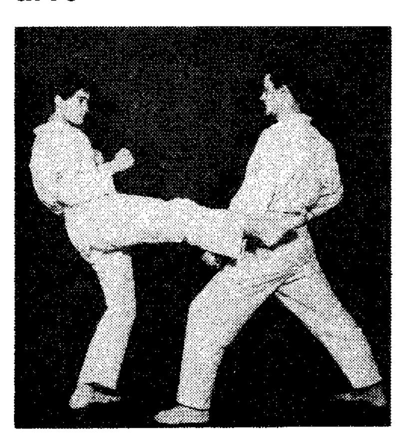
а.10 Третья форма

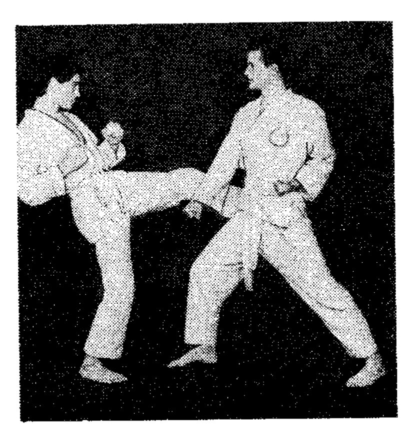
а.11 Меняется направление атаки.

а.10

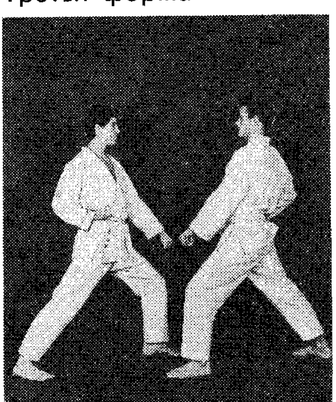


а.11



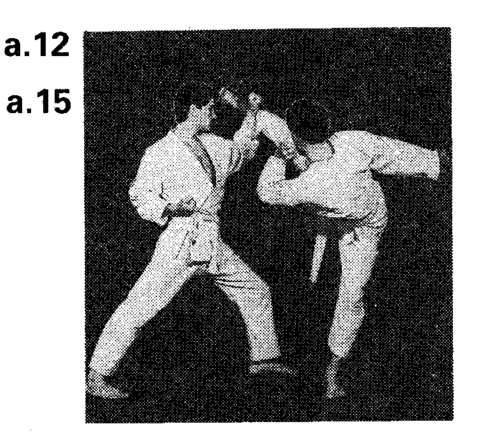


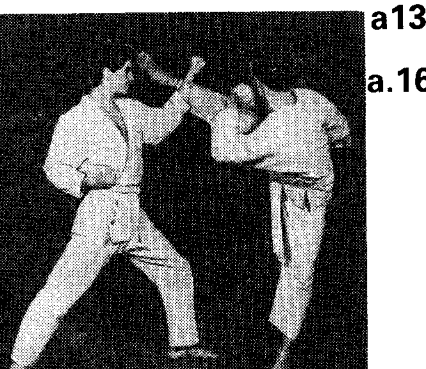
Третья форма



а.12

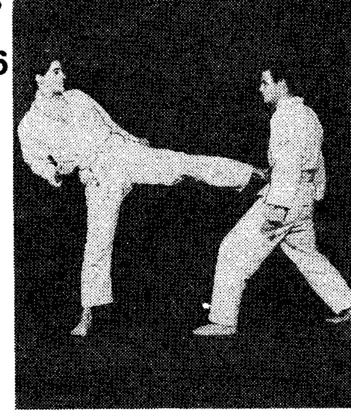
а.15

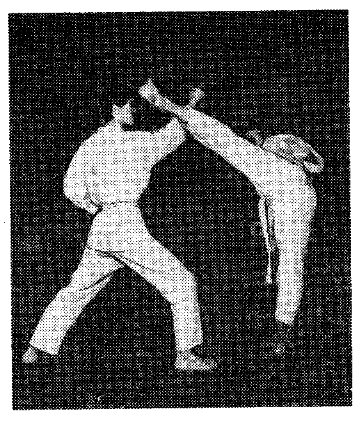




а13

а.16





а.14

а.12 Боевая стойка.

а.13 УКИ (МАВАСИ ГЕРИ) ТОРИ (СОТО ТЕТСУИ УКЕ).

а.14 УКИ (МАВАСИ ГЕРИ) ТОРИ (СОТО ТЕТСУИ УКЕ).

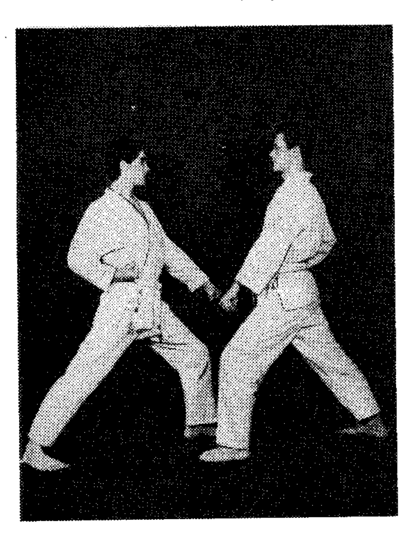
а.15 УКИ (МАВАСИ ГЕРИ) ТОРИ (СОТО ТЕТСУИ УКЕ).

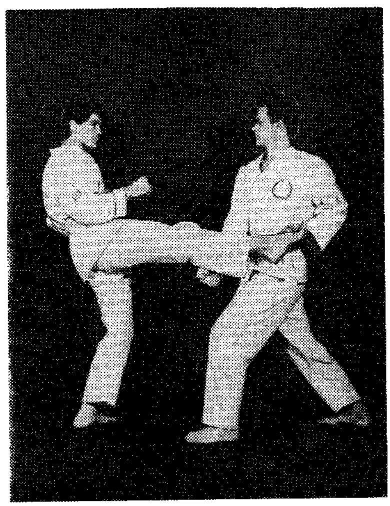
а.16 ТОРИ — контратака (ЙОКО ГЕРИ).

Затем порядок меняется. ТОРИ — атакуют (МАВАСИ ГЕРИ). УКИ — защищаются.

В этих формах движения атака идет с максимальной концентрацией. Во время движения дистанция должна быть не более чем расстояние вытянутой руки. При ударе руками и при ударе ногами противник остается в секторе движения рук и ног атакующего.

Четвертая форма

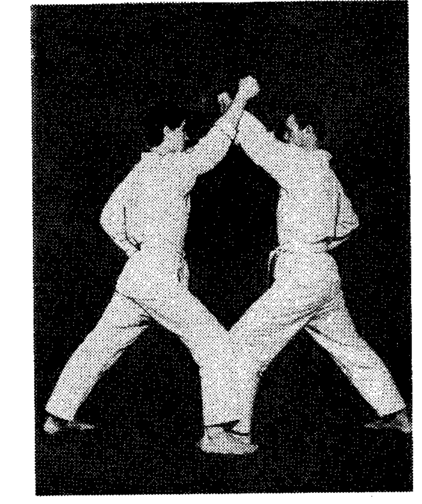




а.17

а.18

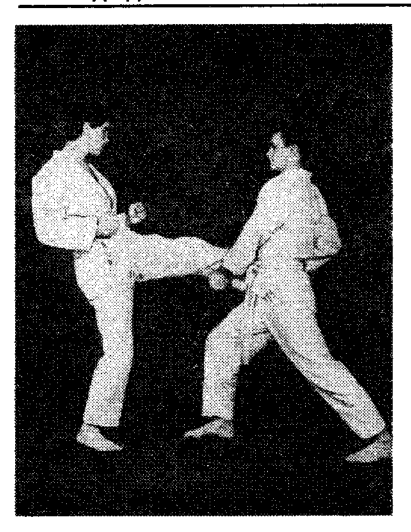
а.19

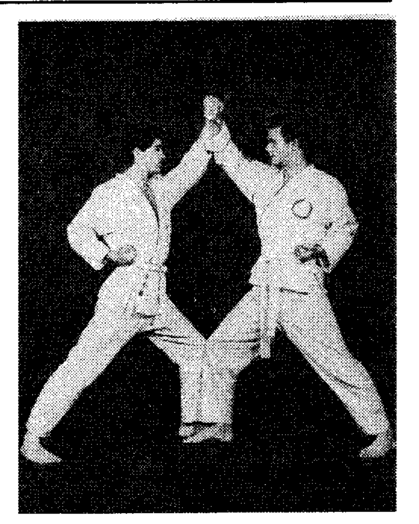


а.17 Боевая стойка (ЗЕНКУТСУ ДАТИ).

а.18 УКИ (МАЕ ГЕРИ), ТОРИ (ГЕДАН КАКЕ УКЕ).

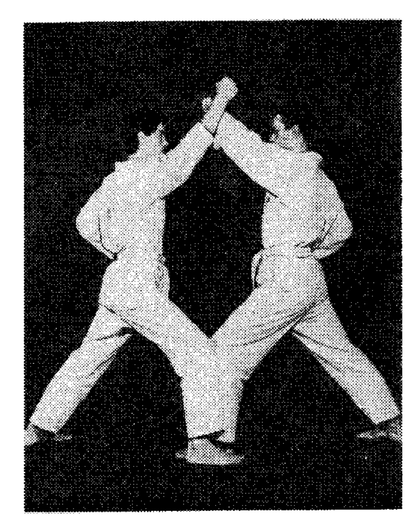
а.19 Без изменения стойки. УКИ (ОРОСИ ТЭТСУИ УТИ), ТОРИ (ДЖОДАН АГЕ УКЕ).

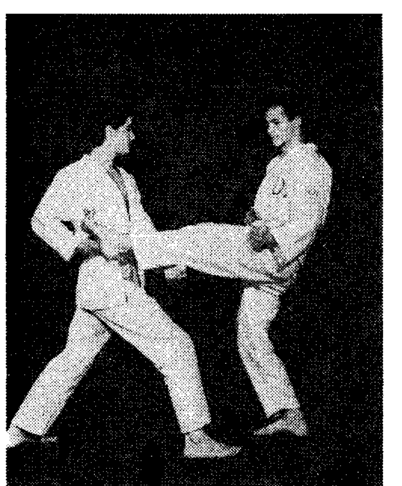


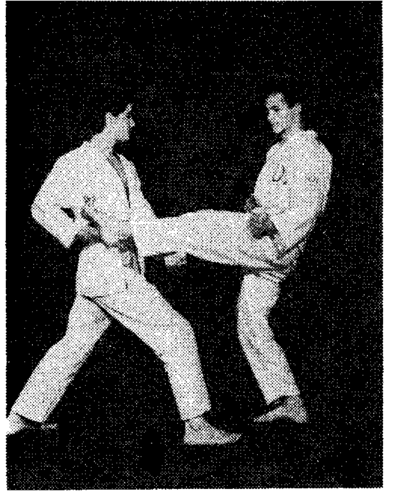


а.20 **а.21**

а.22 **а.23**

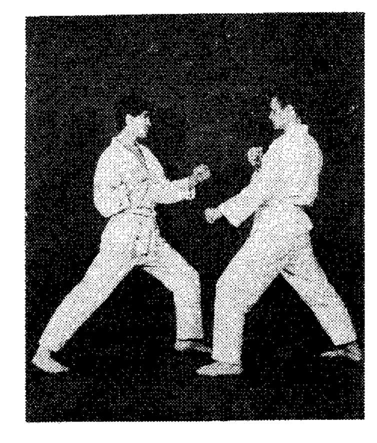






а.24 Меняется порядок нанесения ударов и блоков.

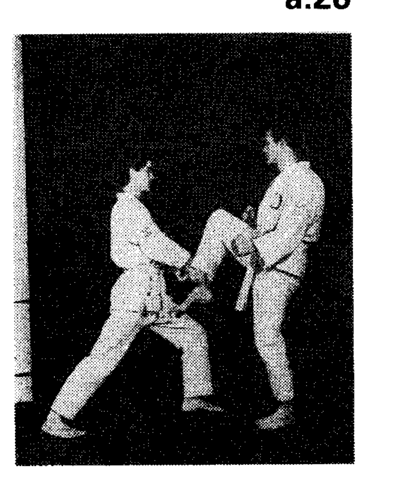
ТОРИ (ГЯКУ МАЕ ГЕРИ)
Пятая форма

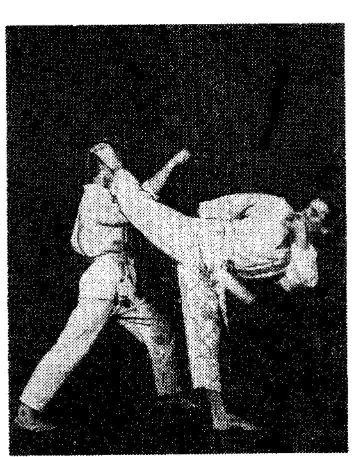


а.25 Боевая стойка.
а.26 УКИ (КИН ГЕРИ) (МАЕ ГЕРИ), ТОРИ (ГЕДАН ЦУЙ УКЕ).
а.27 Без изменения стойки. УКИ (УСИРО МАВАСИ ГЕРИ),

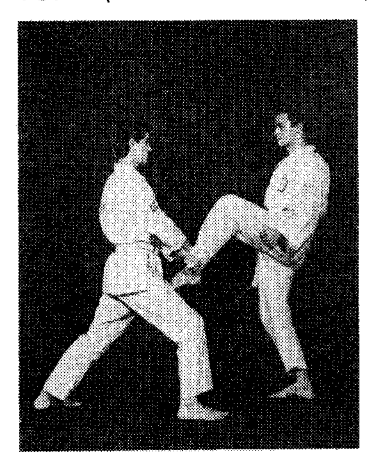
а.25

а.26 **а.27**

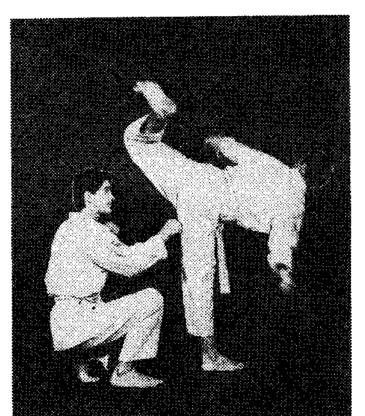


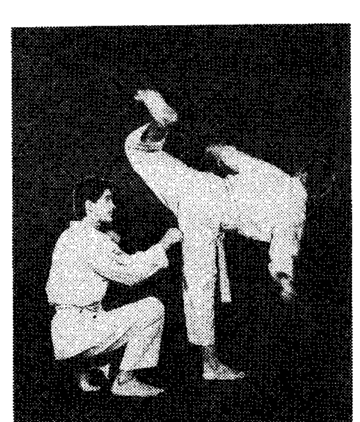


ТОРИ (СУТО ТЕТСУИ УКЕ).



а.28

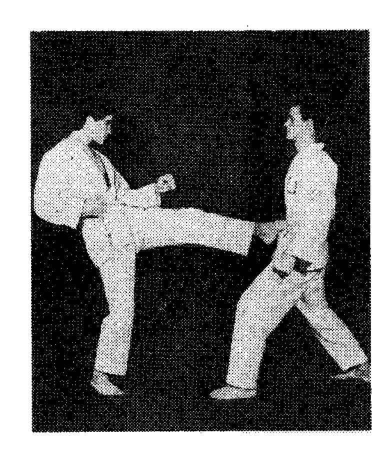




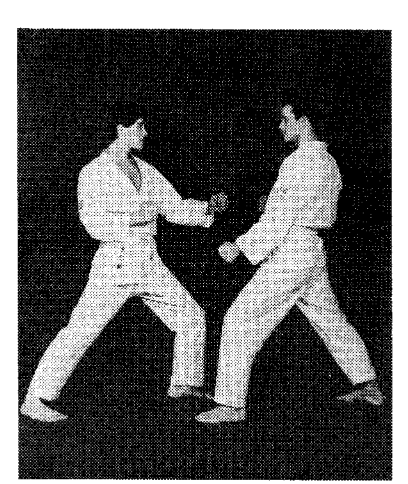


а.29 ТОРИ (ЦЗИГО ДАТИ).

а.30



Шестая форма.
а.31 Боевая стойка.

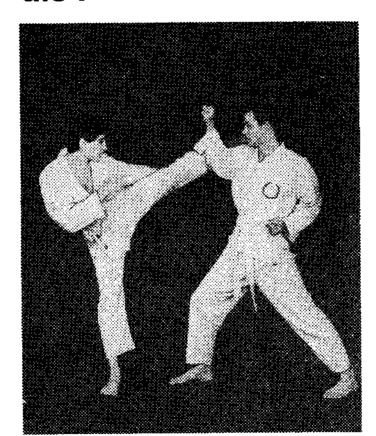


а.33

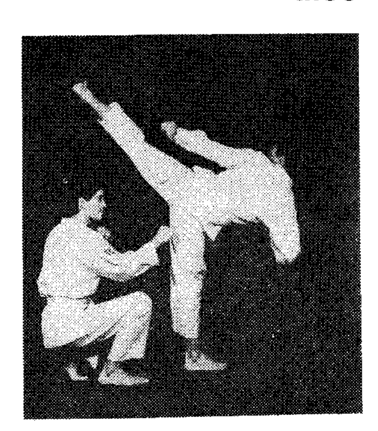
а.32

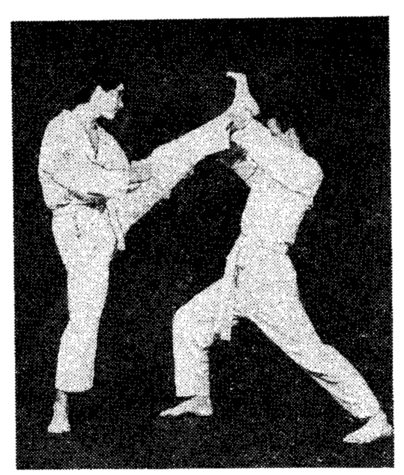
а.32 УКИ (ГЯКУ ЦКИ), ТОРИ (СОТО УКЕ).
а.33 ТОРИ (ГЯКУ ЦКИ ДЖОДАН), УКИ (АГЕ УКЕ).
а.34 УКИ (МАВАСИ ГЕРИ), ТОРИ (АГЕ УТИ УДЕ УКЕ).
а.35 ТОРИ (УСИРО МАВАСИ), УКИ (ГЕДАН ДАТИ) (ЦЗИГО ДАТИ) (стойка).

а.34

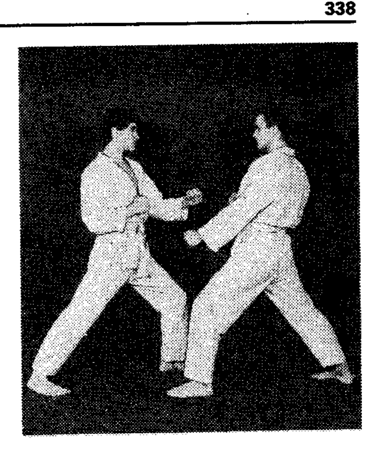


а.35





а.36



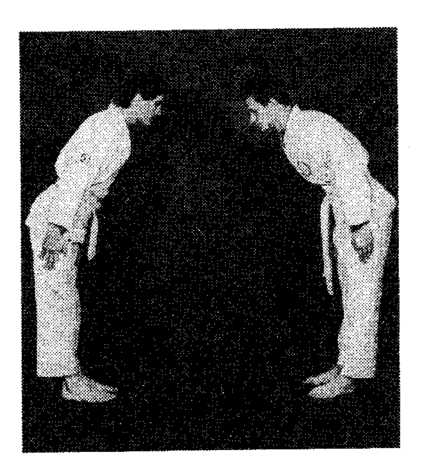
а.37



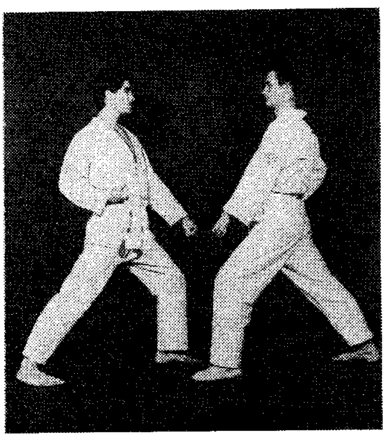
а.36 УКИ (ОРОСИ ГЕРИ).
а.37 Меняется направление атаки.
Затем меняются стойки.

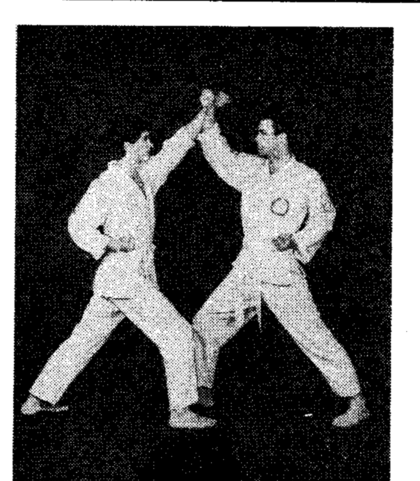
Форма подготовки на 5-й КЬЮ
а.38 Исходное положение (РЭЙ).
а.39 Боевая стойка.

а.38

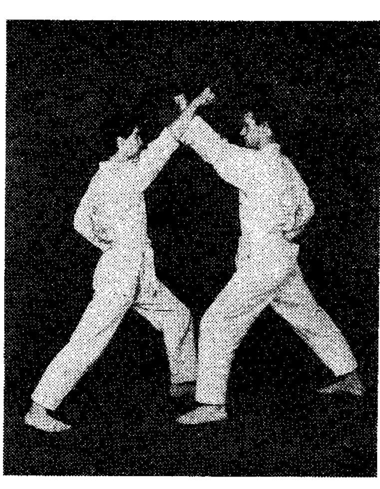


а.39





а.40

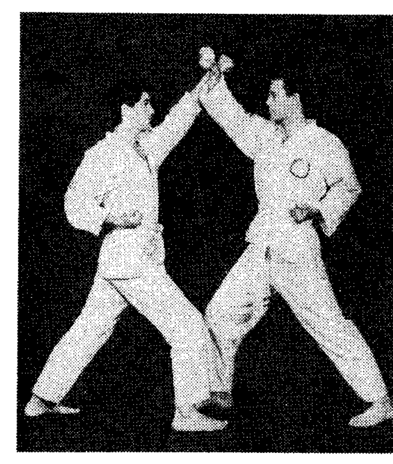


а.41

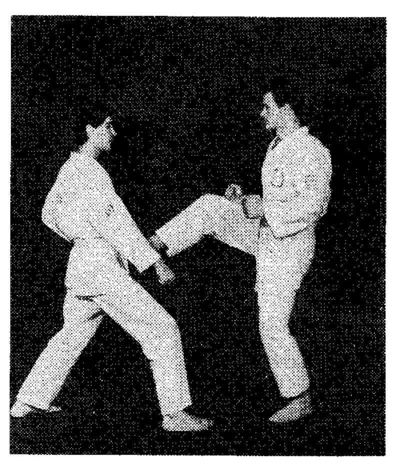
а.40 УКИ (ГЯКУ ЦКИ), ТОРИ (АГЕ УКЕ).
а.41 Переход. Движение идет в одну и другую сторону.
а.42 Переход.
а.43 ТОРИ — контратака ГЯКУ (МАЕ ГЕРИ).



а.42



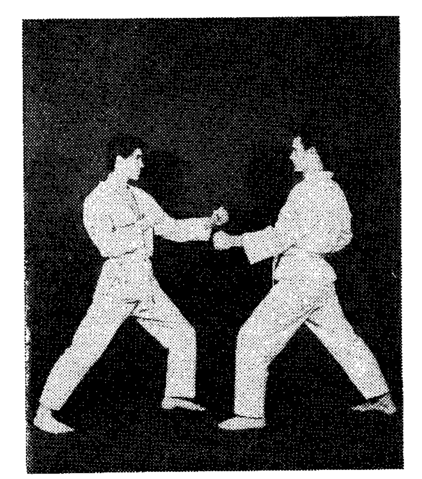
а.43



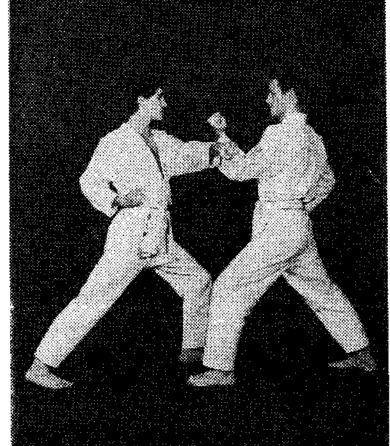
Следующая форма, идущая по той же схеме:

а) УКИ (ОЙ ЦКИ ДЖОДАН), ТОРИ (УЧИ УКЕ)

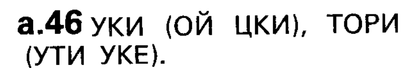
б) УКИ (ТАТЭ ЦКИ), ТОРИ (СОТО УКЕ) (СУТО УКЕ)



а.44 Боевая стойка.

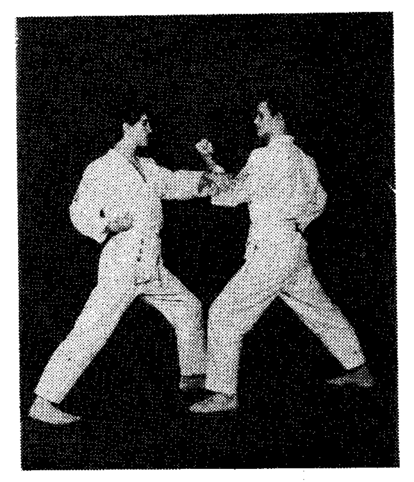


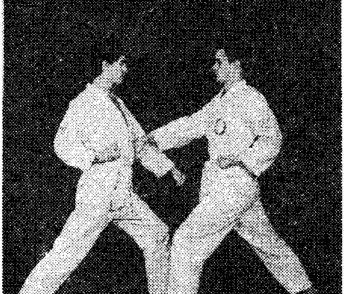
а.45 УКИ (ОЙ ЦКИ), ТОРИ (УТИ УКЕ).



а.46 УКИ (ОЙ ЦКИ), ТОРИ (УТИ УКЕ).

а.47 Переход.

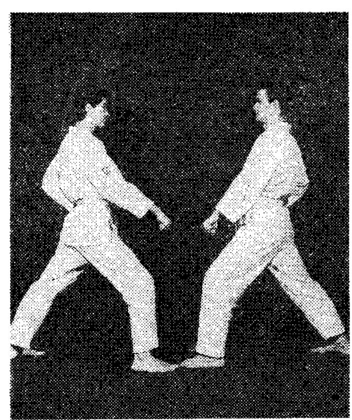


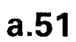




а.48

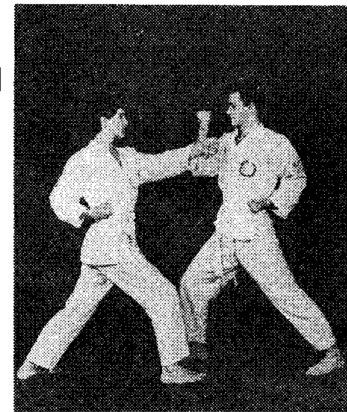
а.49



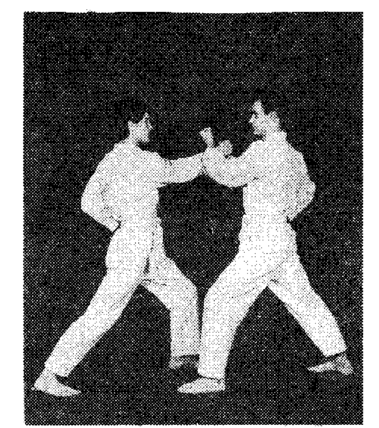


а.50

а.51



а.52

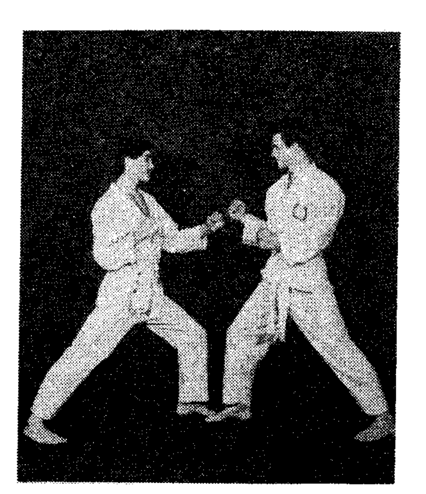


а.48 ТОРИ — контратака ЦКИ.
а.49 Боевая стойка.
а.50 УКИ (ТАТЭ ЦКИ), ТОРИ (СОТО УКЕ).
а.51 Переход.

а.53 ТОРИ — контратака ГЯКУ (МАЕ ГЕРИ).

Далее формы усложняются. Добавляется удар МАЕ ГЕРИ (МАВАСИ ГЕРИ)

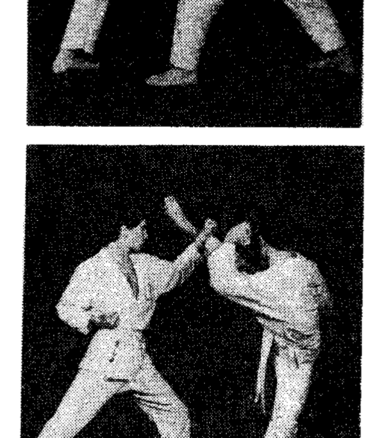
а.54 Боевая стойка.

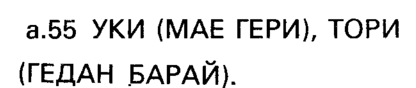


а.56

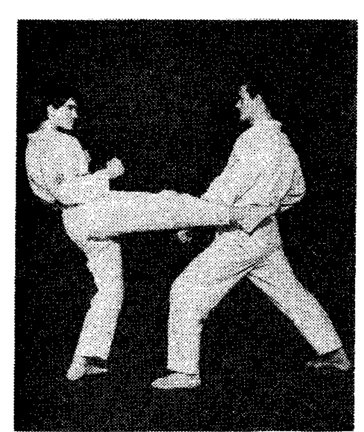


а.57

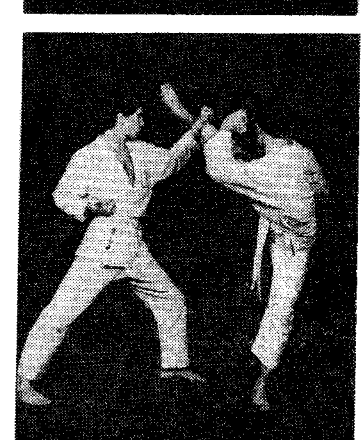




а.55 УКИ (МАЕ ГЕРИ), ТОРИ (ГЕДАН БАРАЙ).



а.58



ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Кроме вышеназванных форм отработки техники боя, в движении существует и индивидуальная форма подготовки, включающая:

— при работе руками — 4—5 блоков на 5 ударов;

— при работе ногами — 2—3 блока на 4 удара.

Первая форма индивидуальной подготовки (УКЕ ВАЗА).

18.1 Исходная стойка.

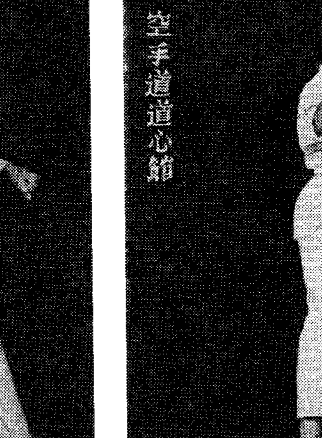
18.2 Разворот влево, шаг влево и переход в стойку КОКУТСУ ДАТИ с ударом ТЭТСУИ УТИ.

18.3 Разворот вправо, переход в стойку КОКУТСУ ДАТИ с блоком СУТО УКЕ. Для усложнения можно добавить ЦКИ.

18.1

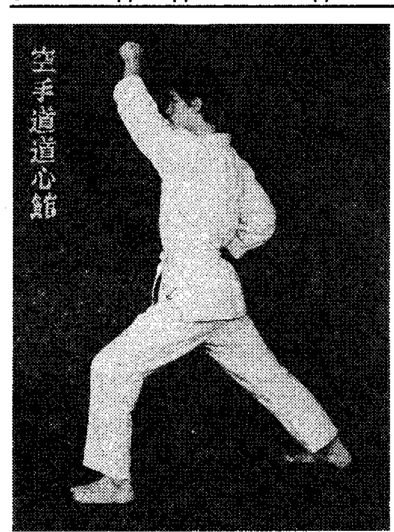


18.2



18.3





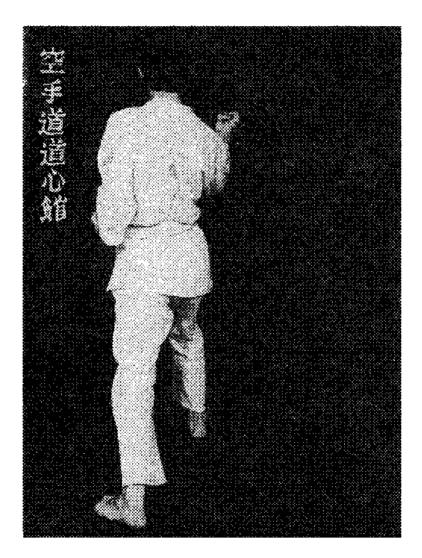
18.4

18.4 Разворот на 90° через спину, переход в стойку ЗЕНКУТСУ ДАТИ с блоком АГЕ УКЕ.

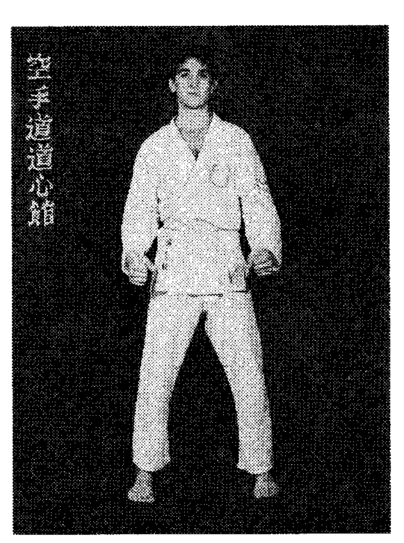
18.5 Разворот вправо на 90° с блоком УТИ УКЕ.

18.6 Разворот через спину на 90°, возвращение в исходное положение.

18.5

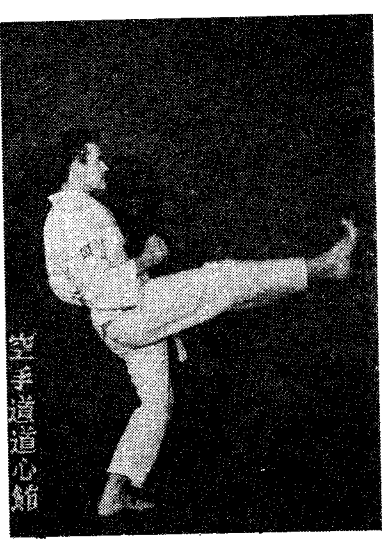


18.6



Затем последовательно все повторяется в другую сторону. Вторая форма (ГЕРИ ВАЗА).





18.7 Исходное положение.

18.8 Разворот влево. МАЕ ГЕРИ. Стойка и удар произвольные.

18.9 Разворот вправо. Стойка ЗЕНКУТСУ ДАТИ. МАВАСИ ГЕРИ.

18.10 Разворот на 90°. Стойка ЗЕНКУТСУ ДАТИ. Удар УСИРО ГЕРИ.







18.11 Разворот влево. Удар ЙОКО ГЕРИ.



18.12 Возвращение в исходное положение.

Движение как бы очерчивает квадрат, по которому происходит перемещение.

Со временем в «квадрат» можно включить комбинированные удары ногами и руками.

Например, при переходе влево наносится удар (ОЙ ЦКИ, ГЯКУ ЦКИ) рукой и ногой (МАЕ ГЕРИ). При следующем развороте порядок нанесения ударов сохраняется.

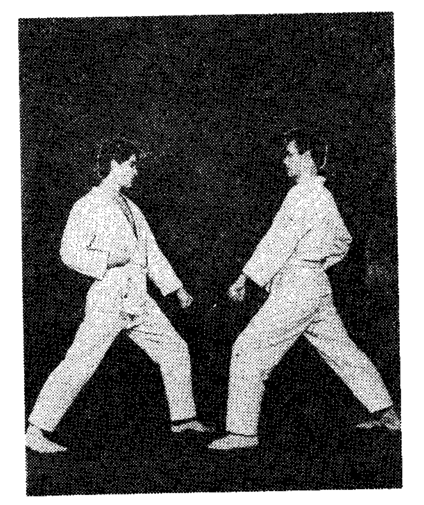
Затем в той же последовательности (схеме) происходит движение в другую сторону.

В КАРАТЭДО существуют сотни эффективных атак и сотни контратак, с помощью которых можно надежно обороняться в кризисной ситуации.

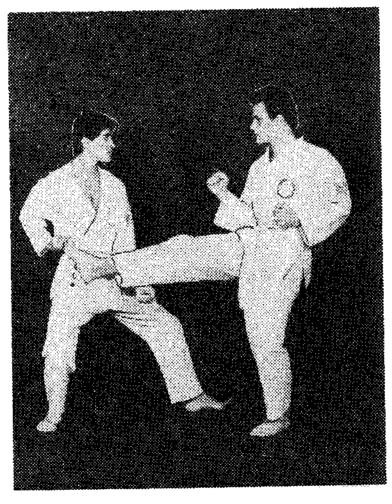
Ниже приводится несколько приемов, разучить которые не составляет труда.

НЕСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНЫХ АТАК (КОНТРАТАК)

Противник наносит удар МАЕ ГЕРИ. Блокируя его, надо нанести удар в подколенную чашечку.



19.1

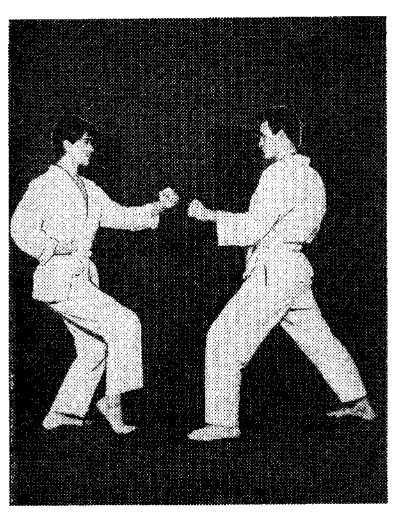


19.2

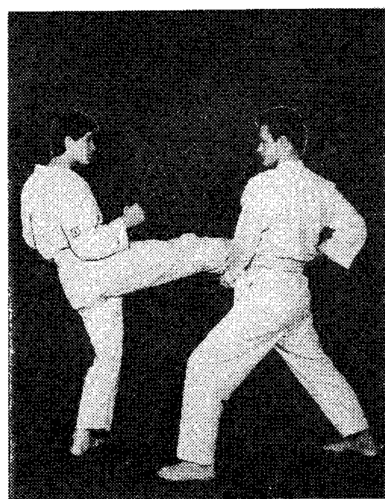


19.3

Аналогично вышеописанному приему, чтобы отбить атаку МАЕ ГЕРИ, надо перехватить стопу противника и, наклонившись назад, сломать ее в подъеме (КАТАМЭ ВАЗА).

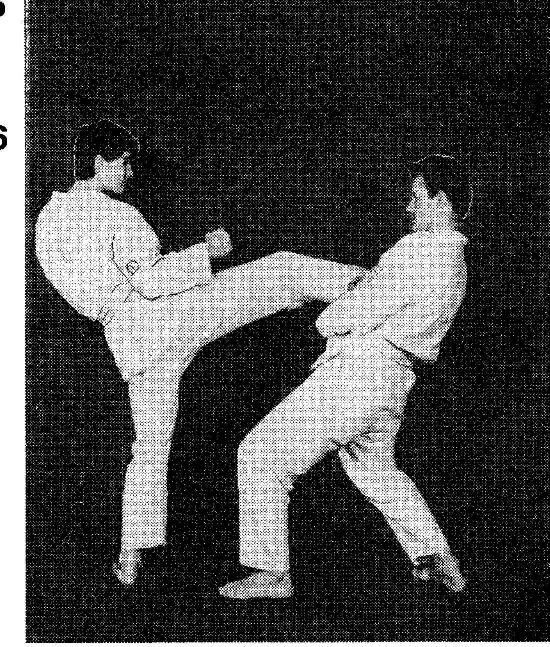


19.4



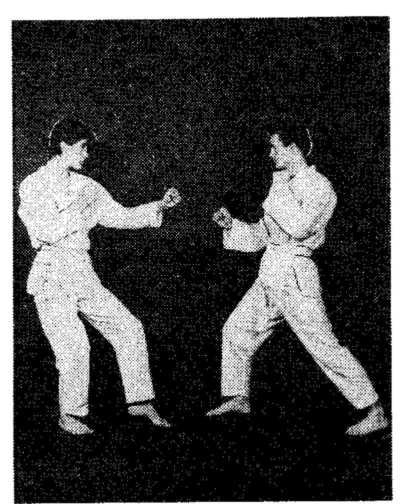
19.5

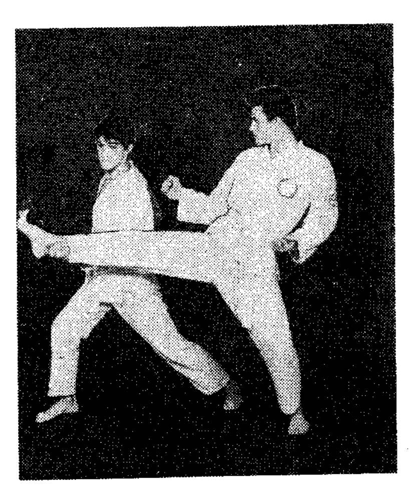




19.6

Следующий вариант контратаки заключается в «вытягивании» ноги дальше по движению, с одновременной блокировкой опорной ноги и атаки ЙОКО ГЕРИ ГЕДАН.

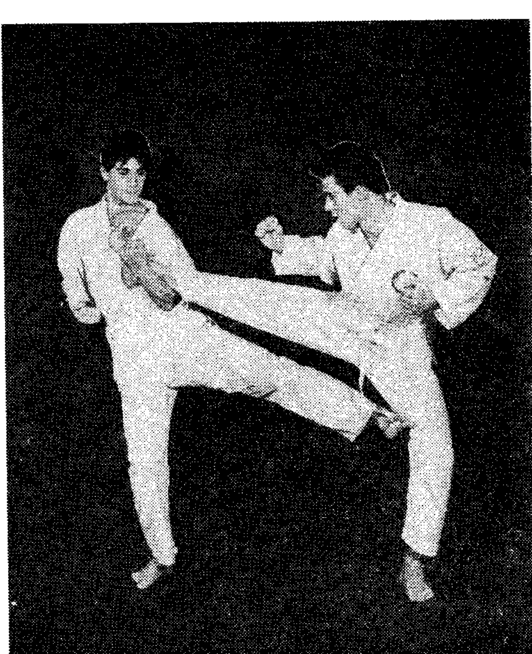




19.7

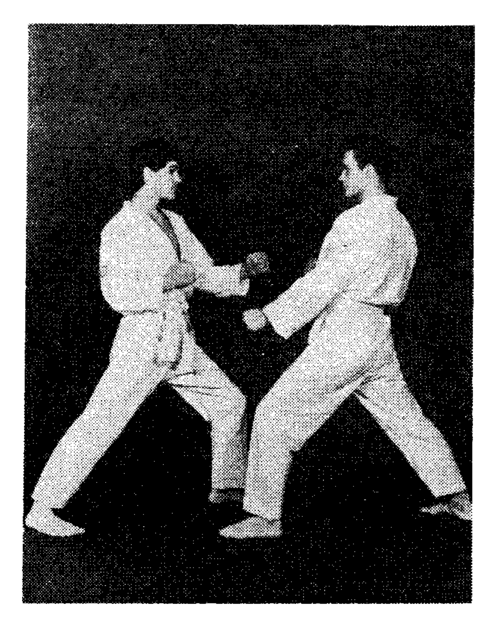
19.8

19.9

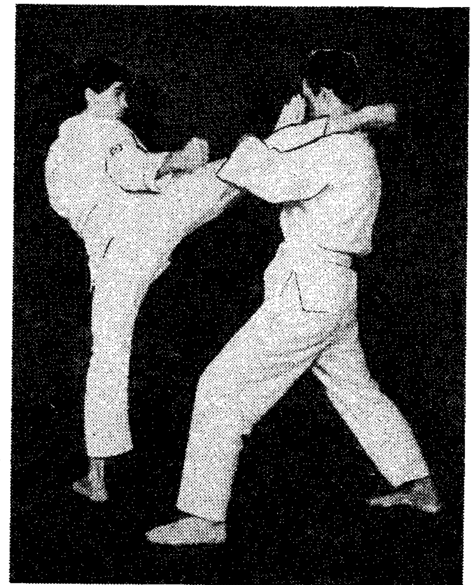


В случае атаки ударом МАВАСИ ГЕРИ надо блокировать удар.

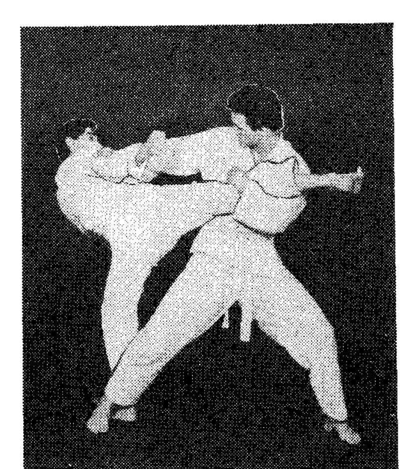
19.10

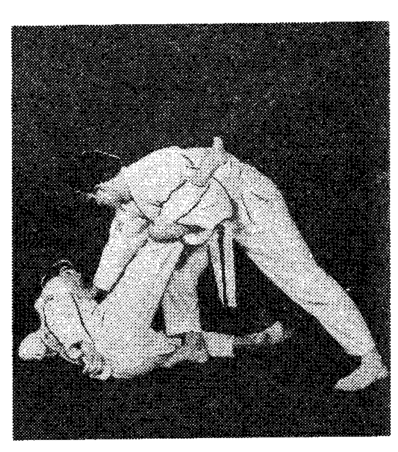


19.11



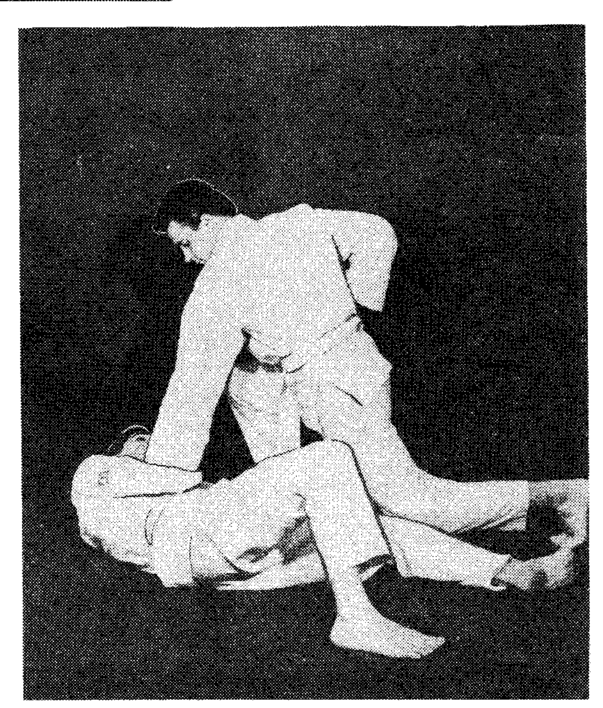
Затем сделать шаг вперед. Стараясь вывести противника из равновесия, нанести удар рукой ТЕЙСО УТИ, подсечь ногу противника, бросив его, и нанести удар ГЕДАН ЦКИ.





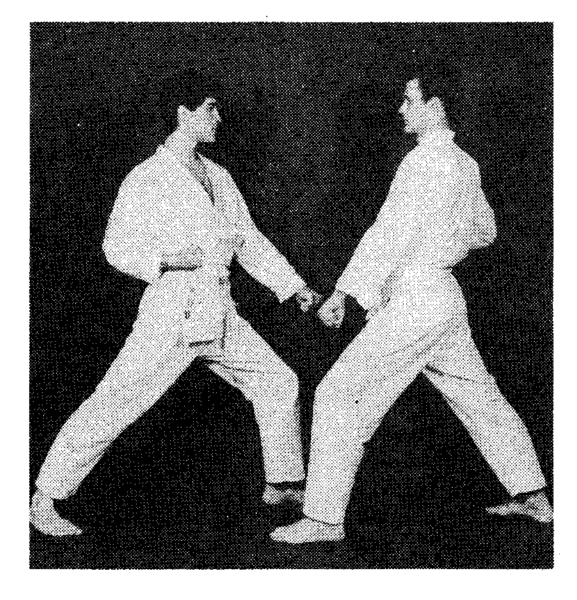
19.12 19.13

19.14

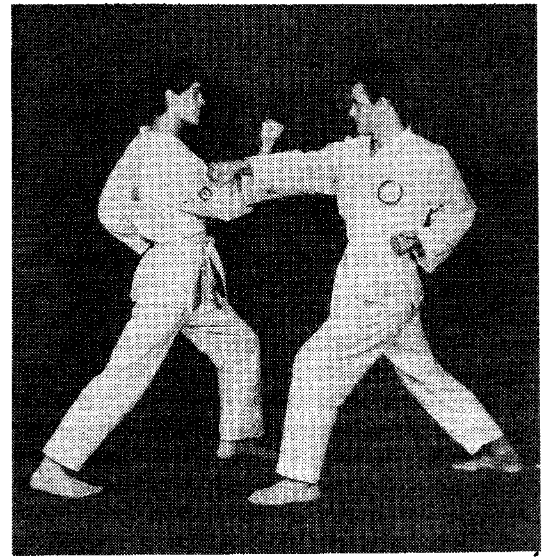


Вы атакуете ударом ГЯКУ ЦКИ. Противник, блокируя атакующую руку, контратакует Вас. Вы сходите с линии удара, перенося центр тяжести на левую ногу.

19.15



19.16

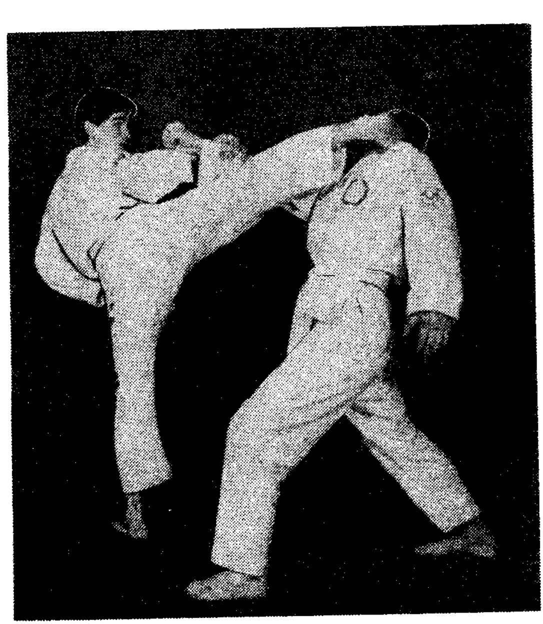


Затем наносите МАВАСИ ГЕРИ ДЖОДАН. Аналогичную атаку (ОЙ ЦКИ) Вы блокируете СОТО УКЕ.

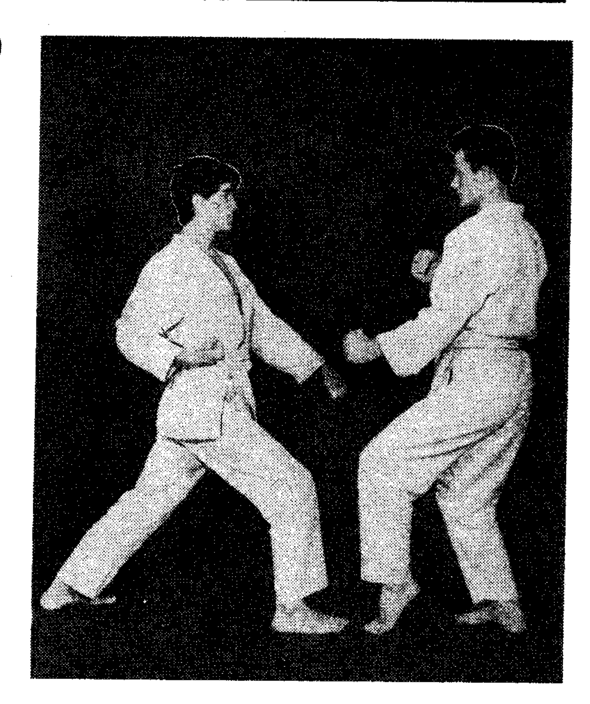
19.17



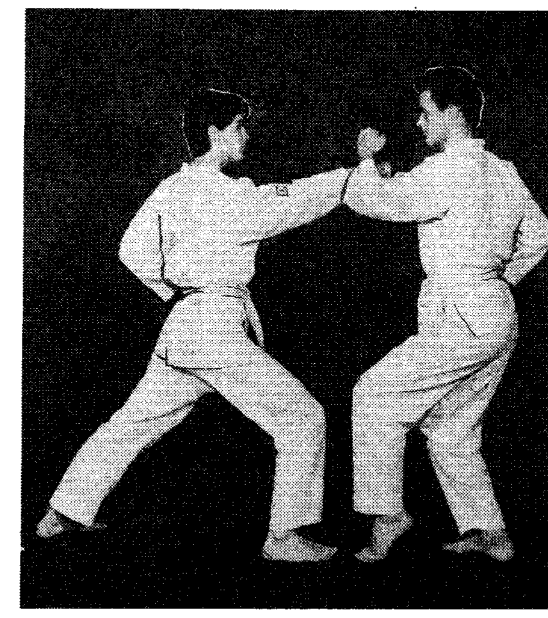
19.18



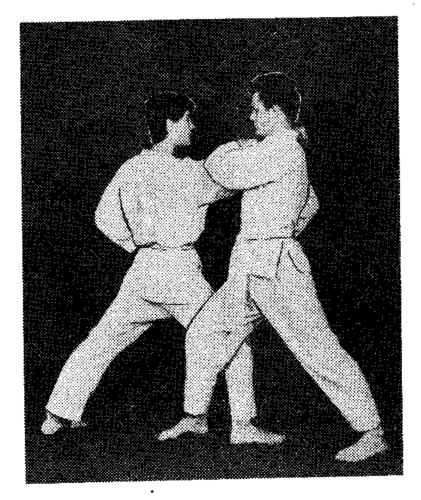
19.19

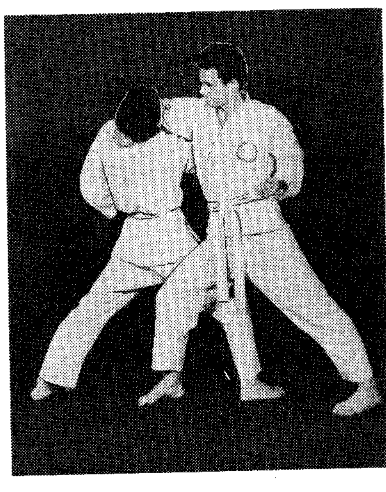


19.20



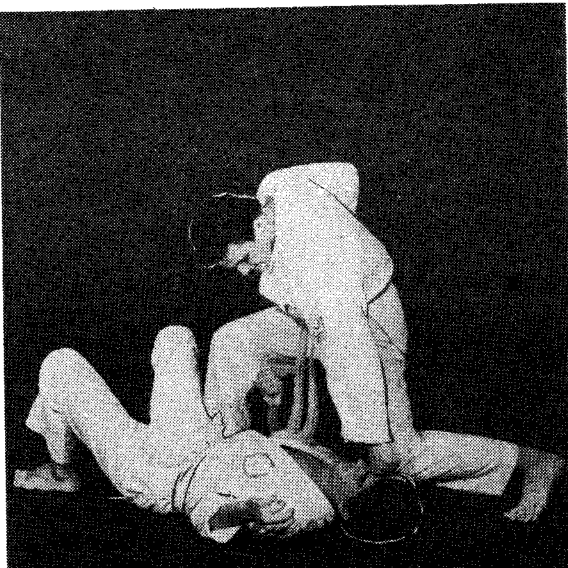
Затем, вытянув руку, перехватываете горло противника, подсекаете его и проводите удар ГЯКУ ЦКИ ГЕДАН.

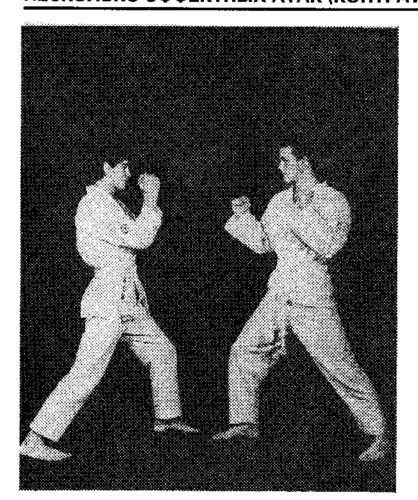


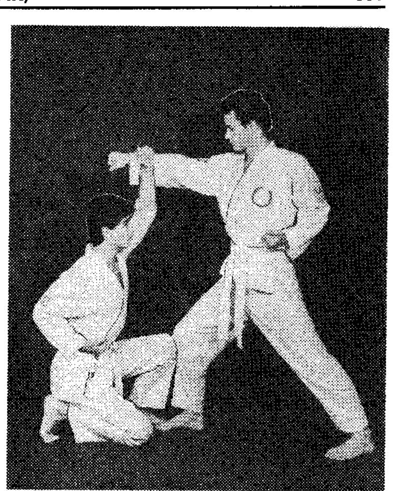


19.21 19.22

19.23





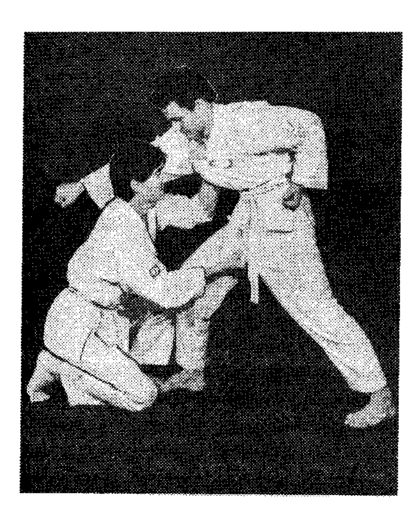


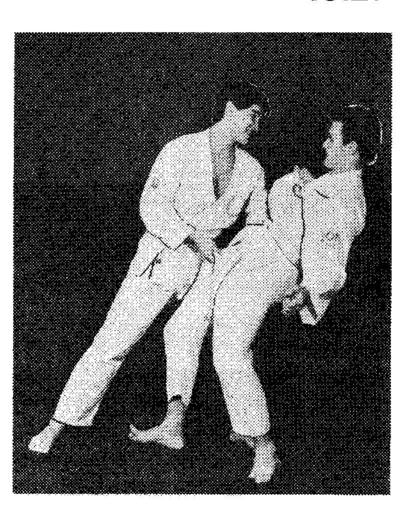
19.24 19.25

Бросок с захватом противника за ГИЙ.

Захватив противника за штаны и пояс, резко поднимаетесь, поднимая ногу противника, и, оторвав его от земли, используя инерцию подъема, бросаете его.

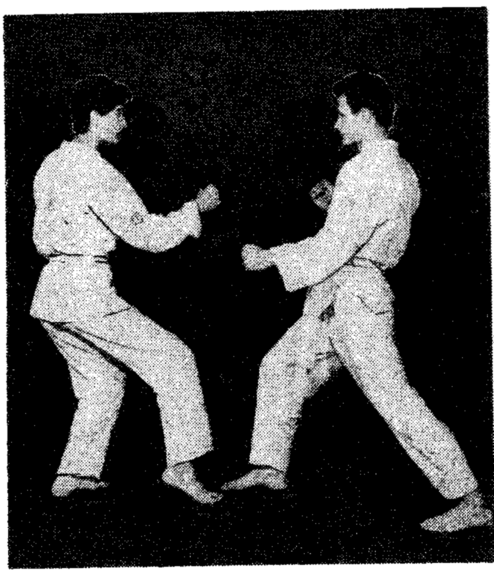
19.26 19.27



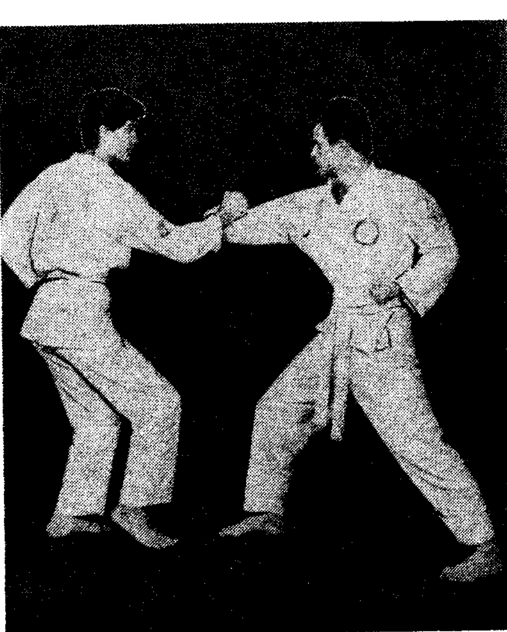


Блокируя руку, захватить противника за ГИЙ.

19.28

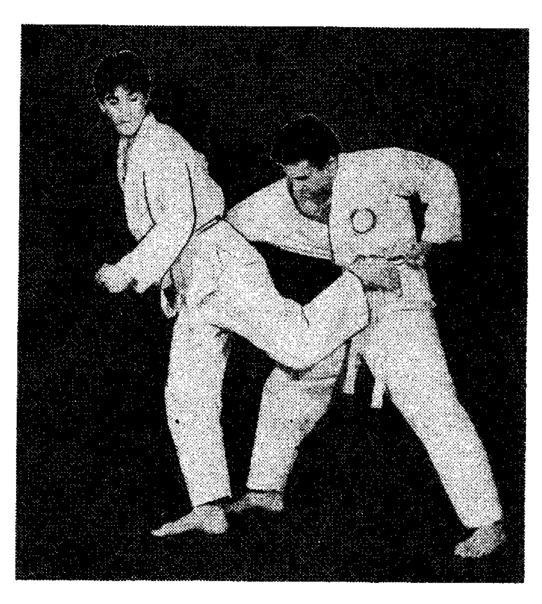


19.29

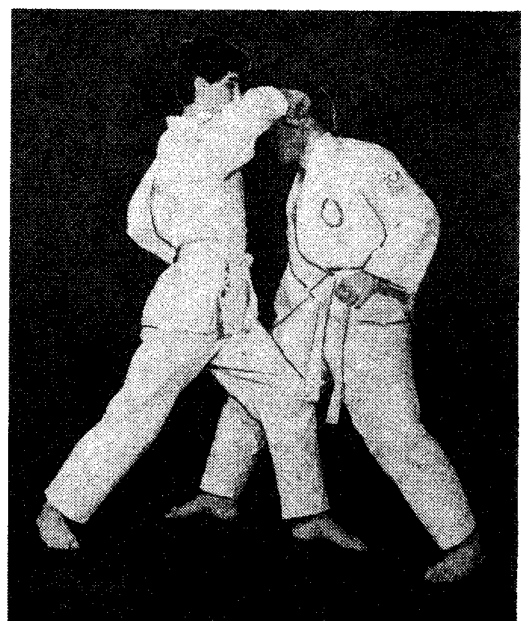


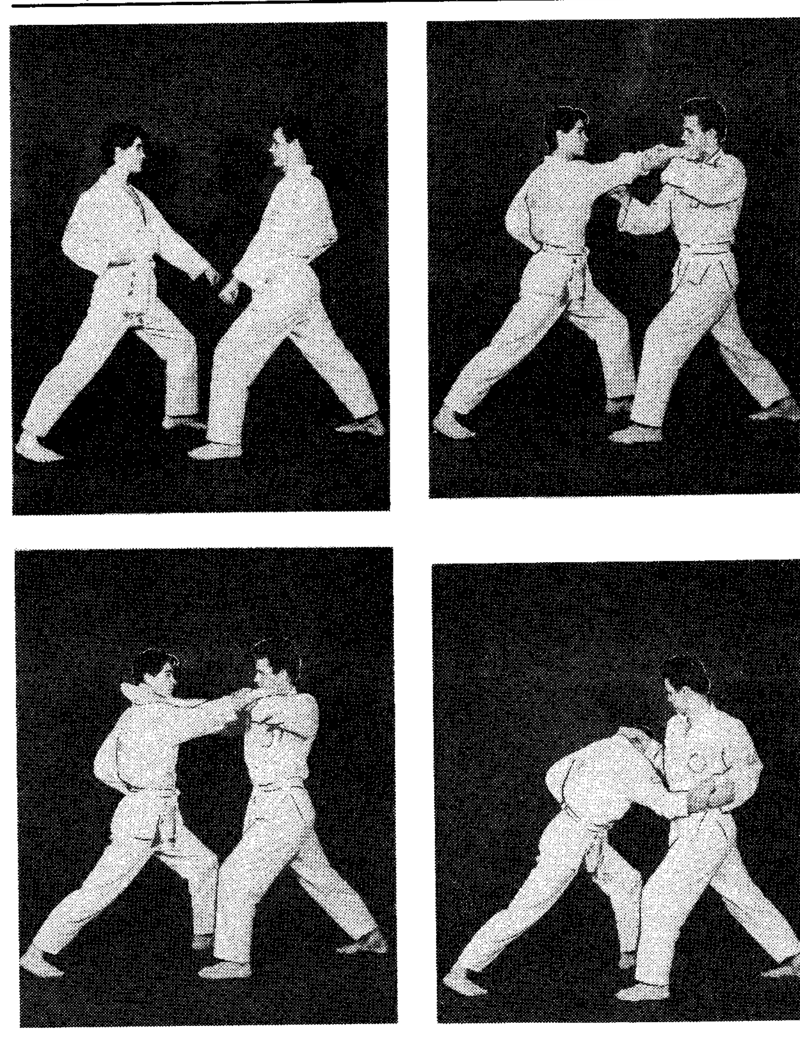
Затем атаковать корпус противника УСИРО ГЕРИ и, не пуская его руки, нанести МАВАСИ ЦКИ.

19.30



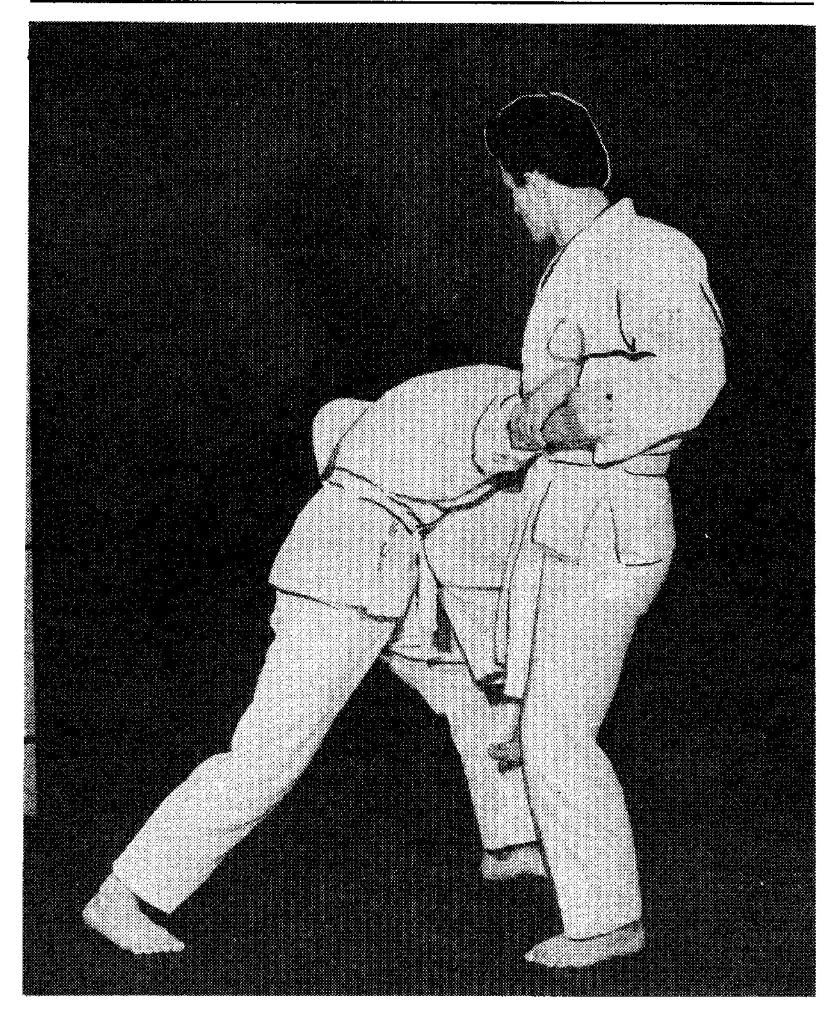
19.31



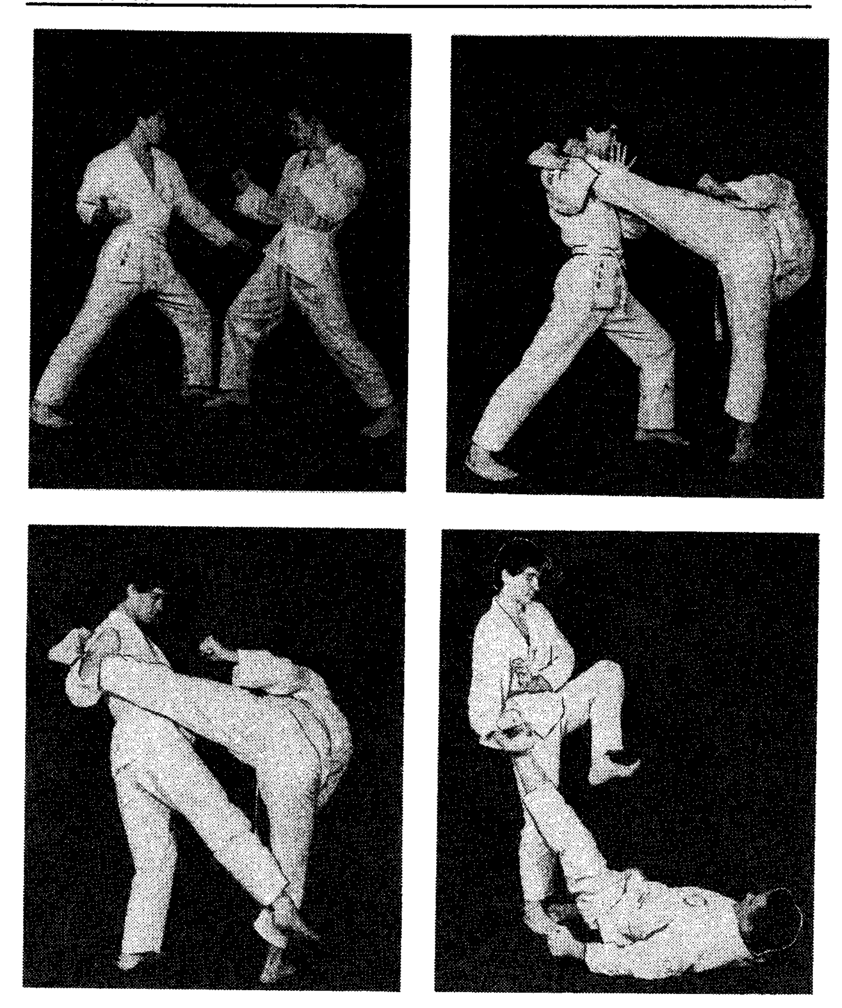


19.32 19.33
19.34 19.35

Контратака в мышцу атакующей руки, затем захват за голову с последующей атакой коленом (ХИЗА ГЕРИ).



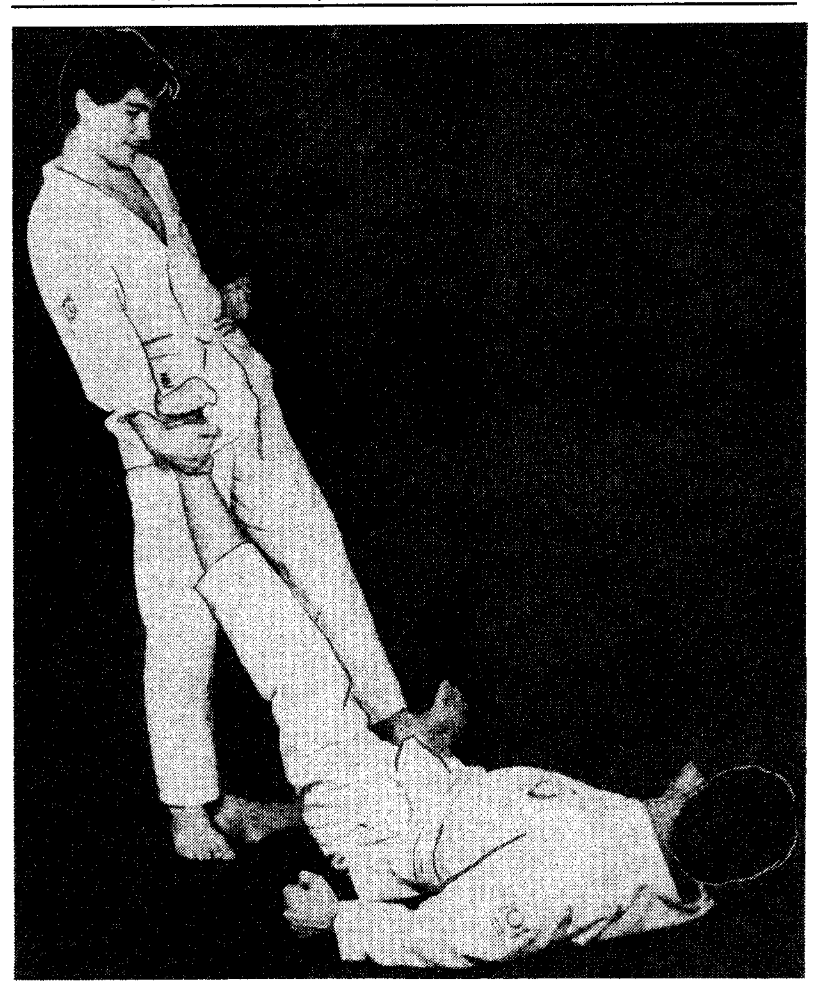
19.36



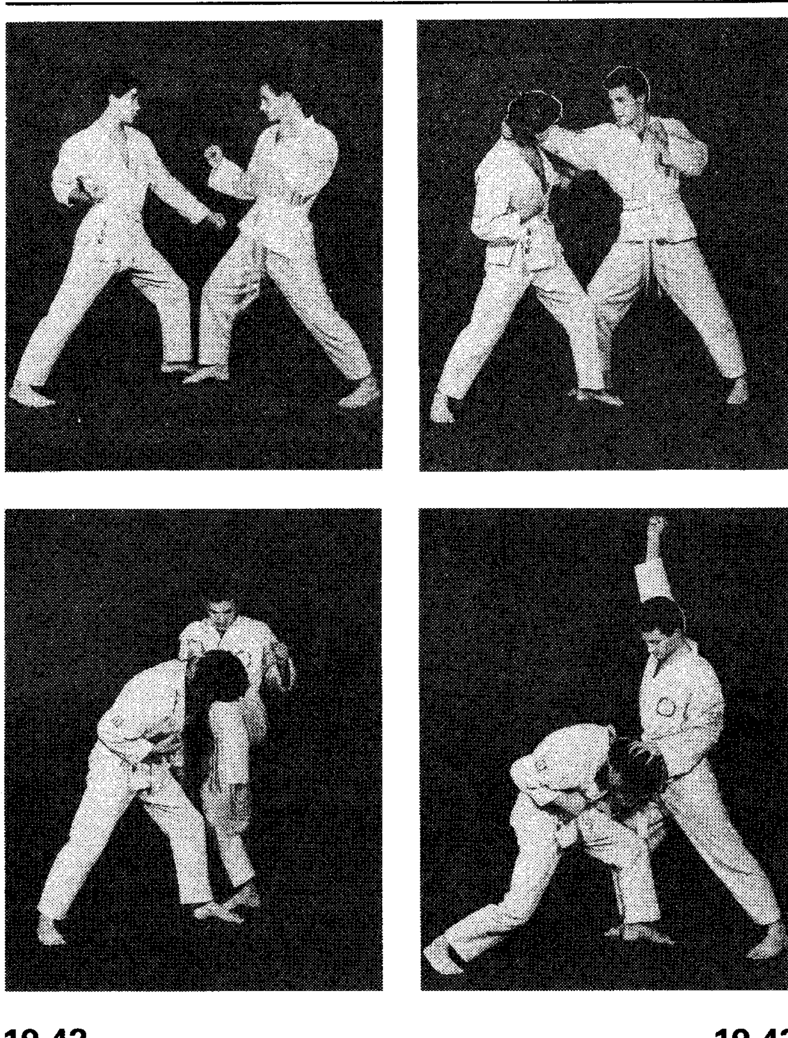
19.37 19.38

19.39 19.40

Еще один вариант броска, используемый в КАРАТЭДО ДОШИНКАН.



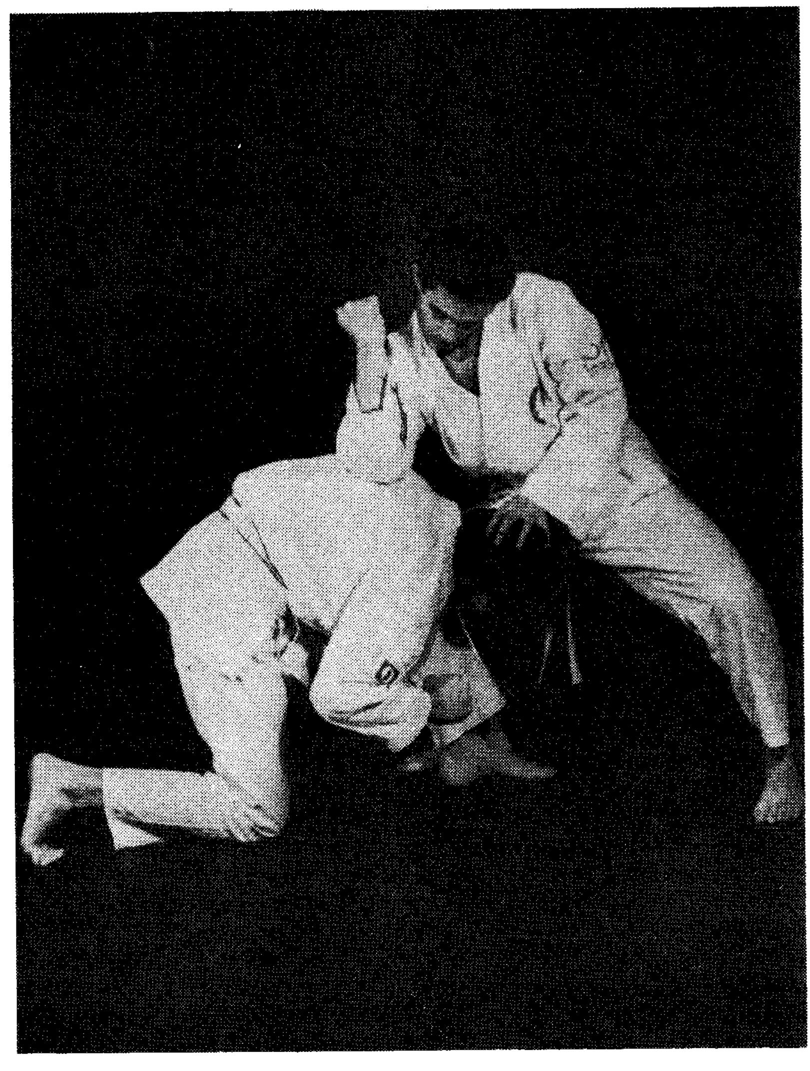
19.41



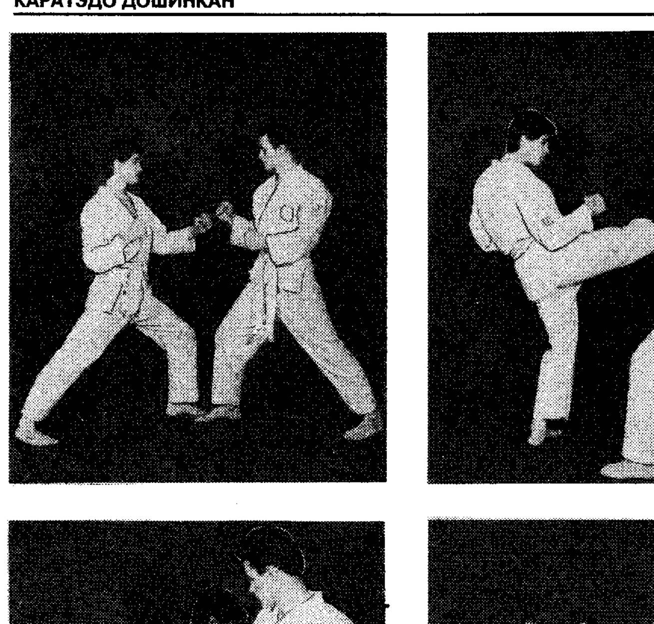
19.42 19.43

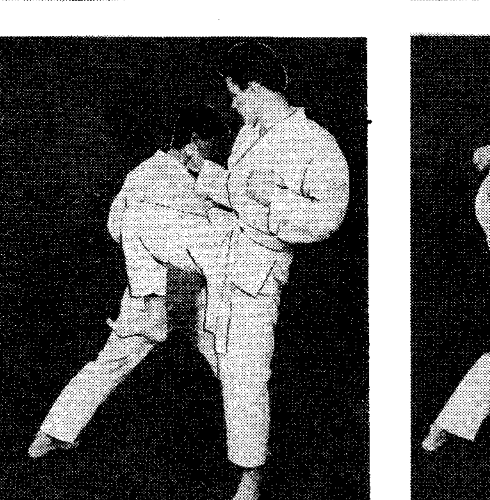
19.44 19.45

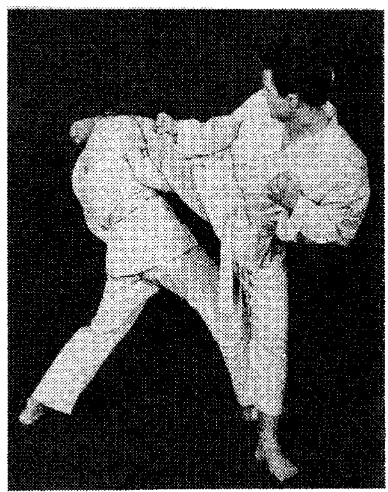
Захват за шею и атака ХИТСУИ и ОРОСИ ЭМПИ УТИ.



19.46







19.47 **19.48**

19.49 **19.50**

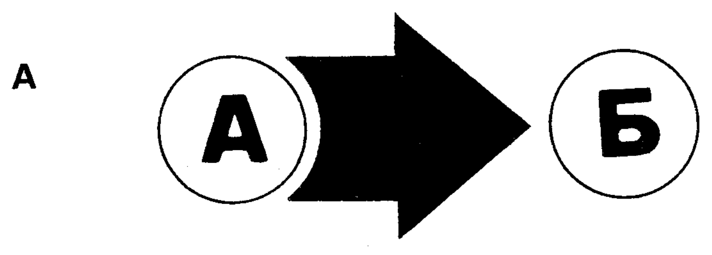
Противник атакует МАЕ ГЕРИ. Вы блокируете удар ГЕДАН БАРАЙ, сходите с «директрисы» удара и контратакуете ударом ЙОКО ГЕРИ.

ТЕХНИКА БОЕВОГО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Находясь в боевых стойках (КАМАЭ), бойцы рефлективно определяют более слабые стороны противника и согласно этому ведут перемещения, чтобы вывести из равновесия, т. е. из состояния привычной боевой стойки. Опытные мастера перед схваткой долго перемещаются прежде чем сделать первый удар.

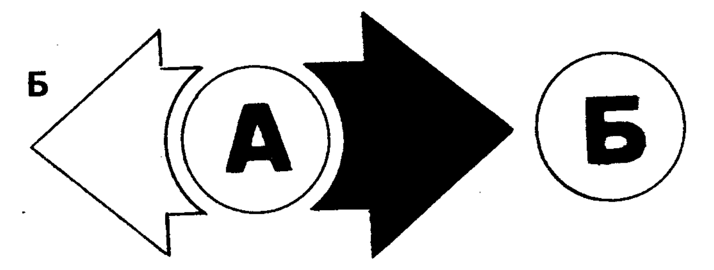
Перемещения могут быть следующие:

а) прямое перемещение



Когда один из бойцов уверен в себе и идет напролом, используя в этом таранном ударе массу своего тела.

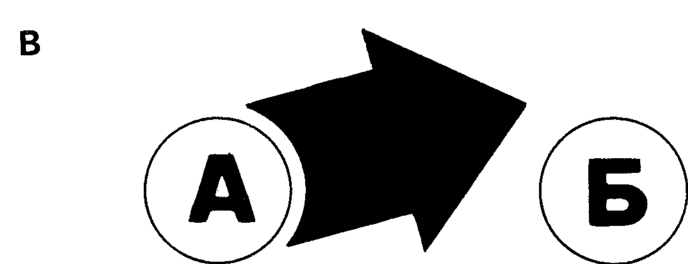
б) ложное перемещение



Ложное перемещение назад с последующим перемещением прямо.

в) угловое перемещение

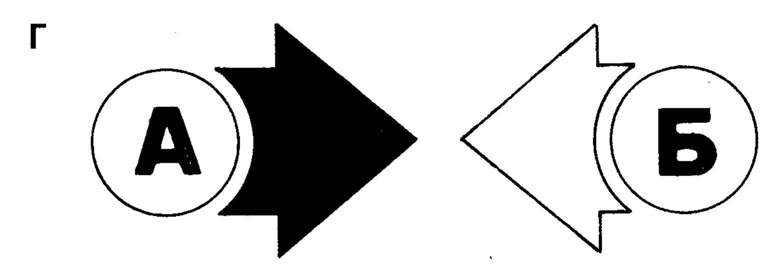
В



При котором атака приходится на боковую часть тела соперника под углом к прямому перемещению.

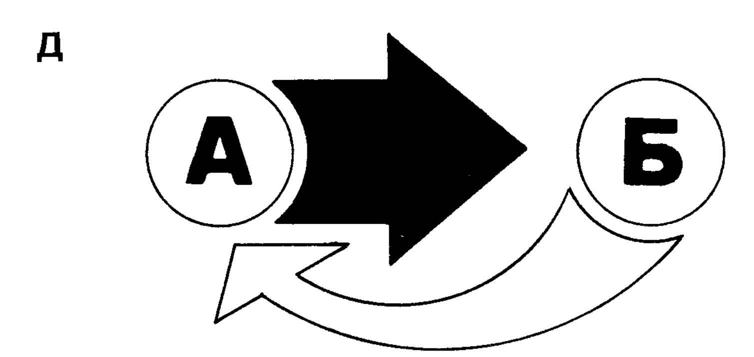
Контратака против прямого перемещения, как правило, может быть тоже прямым перемещением.

Г



Или обходящее перемещение с последующей контратакой в бок противника.

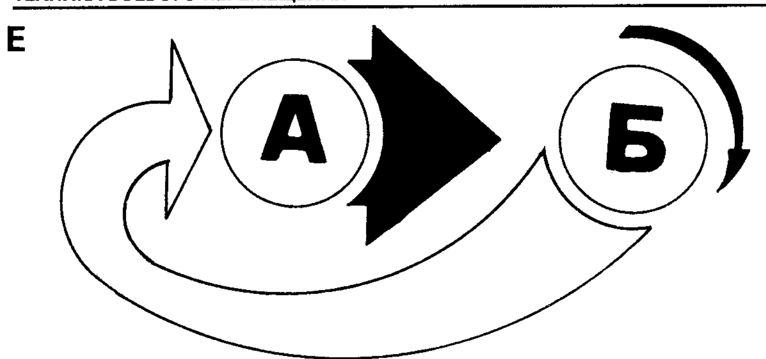
Д



Очень часто в схватках практикуют перемещение за спину с последующей контратакой.

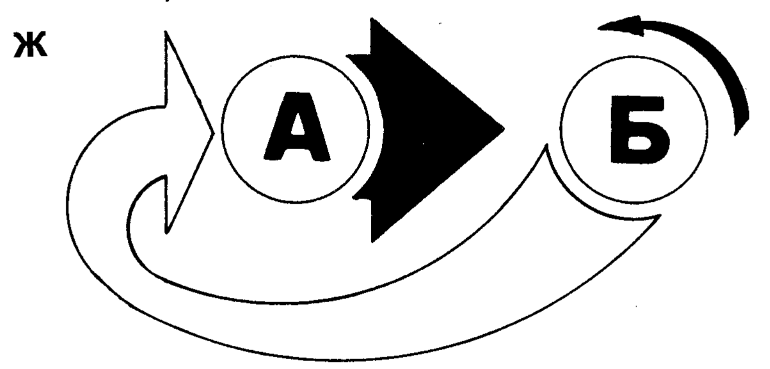
При практическом перемещении используют вращение вокруг оси с последующим заходом за спину.

Е



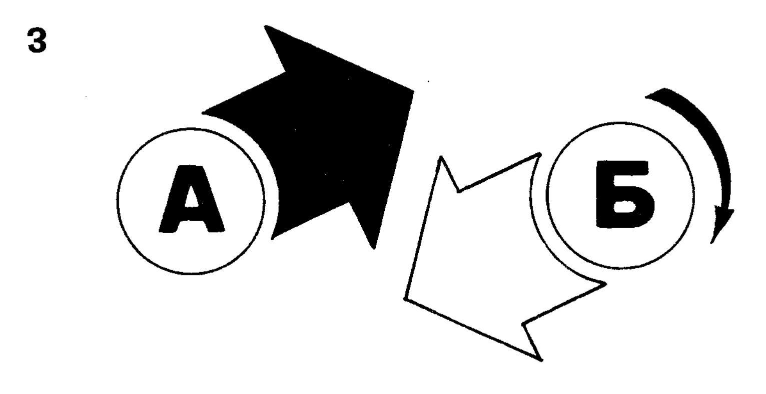
Заход за спину может идти на нижнем уровне с вращением вокруг своей оси как по часовой, так и против часовой стрелки.

Ж



Заход за спину при угловом перемещении идет на параллельных курсах, но в обратную сторону, с вращением в сторону углового перемещения противника.

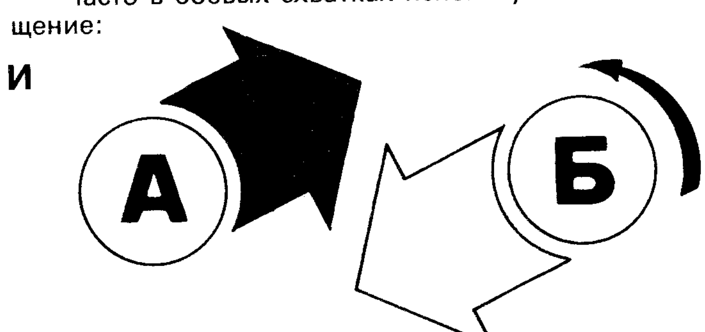
З



Вращение по ходу за спиной (при угловом перемещении) может быть как по движению противника, так и против движения противника.

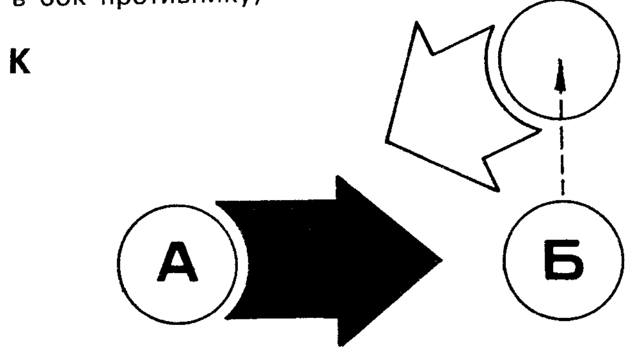
Часто в боевых схватках используют боковое перемещение:

И



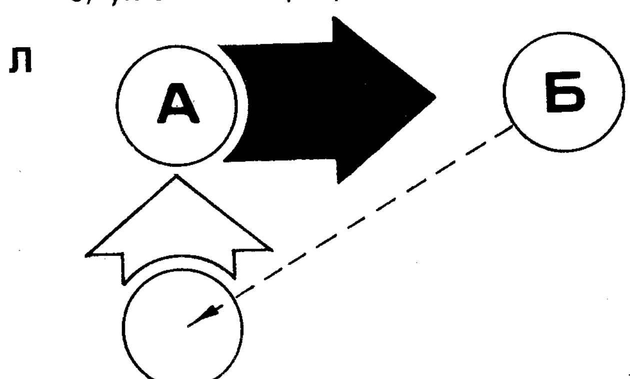
а) боковое перемещение с последующей контратакой в бок противнику;

К



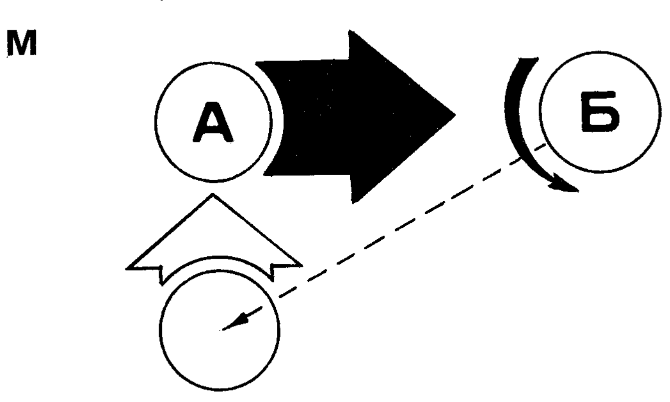
б) угловое контрперемещение.

Л



Применяется как с вращением по ходу часовой стрелки, так и против часовой стрелки.

М



Комбинируя формы перемещений, можно поставить противника в невыгодное положение.

О некоторых приемах с перемещениями, но в более подробной форме, расскажем во второй книге.

XXI. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ (СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Методика специальных комплексов упражнений, повышающая возможность быстрого улучшения техники выполнения того или иного элемента (методика растяжения мышц и сухожилий)

КАРАТЭДО

Дополнение к основному курсу боевой подготовки

Многие методы тренировок, используемых в разных школах КАРАТЭДО, имеют свой первоисточник, который уходит в глубь веков. Исходя из целевого направления той или иной школы, часть комплексов упражнений, практикуемая древними, отбрасывалась как потерявшая свою актуальность. Другая часть трансформировалась до такой степени, что ее трудно связать с первоисточником. Лишь третья часть — боевой компонент (или проще — рукопашный бой) — осталась в той форме, в которой существовала века (имеется в виду рисунок поединка).

Рассматривая КАРАТЭДО как единый круг всех психофизических и эмоциональных факторов, мы приходим к выводу, что в сегодняшнем КАРАТЭДО осталась только часть, правда, большая, того, что древние называли «ДЗЮЦУ» — боевое искусство.

Само собой разумеется, что сегодняшних мастеров КАРАТЭДО нельзя рассматривать как продолжателей рода мастеров боевых искусств, берущих свои истоки в глубинах веков. И первым фактором отличия, как в духовном, так и в физическом плане, является «образ жизни» последних. Образ жизни древнего бойца-самурая выдерживался в строгих рамках кодекса чести «БУСИДО», который предписывал ему ежедневные изнуряющие тренировки по оттачиванию техники владения мечом, кинжалом, луком. Если на чашу весов у древних ложилась жизнь, то сегодня не каждый согласится расстаться с ней, как это делали самураи 16—18 веков, для которых даже случайный бой мог стать последним. В связи с этим у самураев все было поставлено на карту: и жизнь зависела от мастерства бойца.

В этой книге авторы предлагают несколько методических рекомендаций, основанных на опыте одного из них, который он получил во время проведения Международного лагеря по программе «специальной подготовки» в Венгрии в 1985 году, в Польше в 1989 году и в центральной школе КАРАТЭДО ДОШИНКАН в Вене, где он обучался у мастера 10-го ДАНА ХАНШИ Исао ИЧИКАВЫ — руководителя Всемирной школы КАРАТЭДО ДОШИНКАН. Эти способы оригинальных методик лучше получить при непосредственном контакте с тренером центральной школы, которая находится в г. Тбилиси. Но даже придерживаясь предложенного ритма занятий, описанного в книге, Вы сумеете улучшить технику ударов и блоков за довольно короткий срок.

Эти методические рекомендации, также основанные на личном опыте руководителя школы КАРАТЭДО ДОШИНКАН в СССР мастера 2-го ДАНА Котова И. В., и являются дополнением к основному курсу т. н. программы, о которой мы говорили раньше.

ЧТО ТАКОЕ ГИБКОСТЬ?

Под гибкостью понимают многофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности звеньев. Многие тысячелетия люди используют для профилактики и лечения массаж и физические упражнения, а в ДЗЮЦУ массаж и физические упражнения являются боевым разделом воинского искусства. Воин-самурай мог довести свое тело до феноменальных возможностей, но путем применения массажа, который в Азии имеет несколько направлений. Воздействуя на кожу и мышцы, самураи восстанавливались после боя, вылечивая травмы — переломы и растяжения. Одна из форм массажа — точечный массаж СИАТСУ — известен многие тысячелетия. Возможности человека поистине неисчерпаемы. Можно только удивляться тому, какого физического совершенства достигали бойцы древности, способные регулировать процессы в своем организме, которые мы считаем непроизвольными, неподвластными нашей воле.

В древней Японии методика точечного массажа сочеталась с силовым массажем (растягивание, скручивание, выжимание, выколачивание), а также с комплексом дыхательных и физических упражнений.

После боевых поединков, в том случае, если воин

оставался жив, при помощи резких скручиваний и хлопков его реанимировали, выводя из тяжелого состояния.

Начиная читать эту главу, необходимо помнить, что человеческий организм создан как абсолютная система, где все взаимосвязано и взаимозависимо. Каждая мышца нашего тела имеет строго определенную функцию, она должна нести полноценную нагрузку и хорошо отдыхать. Мышечное воздействие в сочетании с нервным напряжением губительно для нашего здоровья.

Как ни странным это покажется Вам услышать, но медитация, при которой наступает мышечная релаксация, более способствует быстрому растягиванию с энергичным воздействием на мышечные ткани, чем ежечасное воздействие без расслабления. Воздействуя на мышечную деятельность путем растягивания, мы повышаем его двигательную активность, улучшаем подвижность суставов. Перетренированность, а, значит, и нарушение функций нервной системы влияют на работу сердечно-сосудистой системы, а также на изменения в мышцах и соединительных органах. Естественно, что растяжка благотворно влияет на нервную систему и на сердечно-сосудистую систему. Но вернемся к гибкости, которая неразрывно связана с подвижностью в суставах. Она зависит от строения сустава, эластичности окружающих его мышц и связок.

Эластичность мышц является не менее важным фактором, определяющим амплитуду движения в суставах. Мышцы-антагонисты расположены на стороне, противоположной движению в данном суставе, растягиваются в процессе занятий, противодействуя ему. Возможно сделать эти мышцы эластичными, а, значит, более податливыми, тем самым снизив тормозящее влияние на процесс движения. На гибкость влияет температура окружающей среды, а также суточная периодика.

Утром гибкость значительно снижена, поэтому занятия на гибкость лучше проводить именно в утренние часы, тем самым достигая большей подвижности в суставах во время основных занятий, которые, как правило, проходят по вечерам.

Гибкость увеличивается под влиянием специальных упражнений с постоянно увеличивающейся амплитудой движений.

Эти упражнения можно разделить на две группы:

Первая группа: — круговое движение с увеличивающейся амплитудой;
— пружинистые движения с увеличением амплитуды;

— маховые движения с увеличением амплитуды.

Вторая группа:— самостоятельное силовое растяжение мышц и сухожилий;
— выполнение растягивания с помощью внешнего воздействия (с партнером);
— статические упражнения на увеличение длины связок и мышц.

Для достижения максимального уровня тренированности необходимо помнить, ЧТО:
— тренировки лучше всего проводить ежедневно или два раза в день, чередуя их с релаксацией (расслаблением);
— упражнениям на гибкость предшествует интенсивное разогревание;
— упражнения на растягивание выполняются сериями по 10—30 повторов в серии (предлагаемые ниже комплексы лучше делать два раза, первый раз 30% времени от указанного, второй раз — по полной программе);
— между упражнениями отдых от 30 секунд до 2 минут;
— после достижения результата от 3 до 5 раз в неделю;
— гибкость с возрастом ухудшается. Чем выше возраст, тем больше времени приходится использовать на разогревание мышц;
— чередовать упражнения на гибкость с силовыми упражнениями.

1. Метод растяжения мышц и сухожилий

Время достижения конечного результата, которым является шпагат, зависит от многих факторов. Первый и основной — возраст, в котором Вы приступили к занятиям. Оптимальный возраст для начала занятий КАРАТЭДО является 8—10 лет. В этом возрасте можно посадить на шпагат за 3—4 месяца, используя специальную методику постоянного воздействия на мышцы и сухожилия занимающегося. Далее с каждым годом необходимо прибавлять неделю для достижения результата. Если Вам 25 лет, то, используя нижеописанную методику, Вы можете сесть на все виды шпагата при нулевой тренированности за 37 недель, или 8—10 месяцев. Долго? Да, долго, но здесь необходимо учесть, что при растяжении мышц теряется их сила, мощь, чтобы этого не происходило, мы и будем описывать не только методику растяжения, но и метод восстановления силы мышцы. Для дополнительных занятий по растягиванию мышц и сухожилий необходимо выбрать чистое, проветренное помещение при температуре

воздуха не ниже +18°С, т. к. с понижением температуры необходимо затрачивать больше времени на разогревание тела в пропорции минус 2°С плюс 2 минуты на каждое упражнение.

Сначала мы дадим комплексы по растягиванию мышц и сухожилий, практикуемые в традиционных боевых школах КАРАТЭДО, в частности, в школе ДОШИНКАН.

Затем дадим методику упражнений для всех групп человеческого тела: плечевого пояса, локтевых суставов, лучезапястных суставов, упражнения для всех суставов рук, для шеи, грудного отдела позвоночника, поясничного отдела позвоночника, для всего позвоночника, для увеличения подвижности тазобедренных суставов, для коленных и голеностопных суставов.

Итак, начнем.

1.1. Стойка ХЕЙКО ДАТИ.

Поднять руки вверх (вдох), на выдохе присесть, одновременно сделать энергичный мах руками назад.

Все упражнения делаются на носках. Обратить внимание на дыхание. В исходном положении — вдох, на корточках выдох. Пятки ног во время выполнения упражнения пола не касаются. Выполнять до счета 100 или в течение двух минут.

1.2. В той же стойке (ХЕЙКО ДАТИ) резкий взмах руками вверх так, как будто Вы хотите оторвать верхнюю часть тела от нижней. Ступни ног от пола не отрывать. Затем сделать хлопок по мышцам ног. Руки идут через стороны. Выполнять до счета 50 или в течение двух минут.

1.3. Положение ног то же (ХЕЙКО ДАТИ).

Сесть на корточки так, чтобы основной вес тела приходился на носочки. Опустить руки, сжатые в кулаки, между ног, касаясь СЕЙКЕНАМИ пола. Это исходное положение. Затем, не отрывая кулаков от пола, поднимать таз и выпрямлять колени, касаясь пола пятками, стараясь колени выгнуть в противоположную сторону. Выполнять до счета 20—30 в течение минуты.

1.4. Положение ног — МУСУБИ ДАТИ.

Садимся на корточки, сильно разведя колени в стороны. Затем от паховой области (изнутри) до внутренней части коленей (портняжная мышца, четырехглавая мышца бедра, мышцы, приводящие мышцы бедра, тонкая мышца) отбивать руками, сомкнутыми в положение СУТО (ребрами кистей) до ощущения болевого симптома.

Удары частые и сильные. Идет размягчение сухожилий и мышц бедра. Выполнять 2—3 минуты (повторять через 3—4 упражнения).

1.5. Положение ног — ХАЙСОКУ ДАТИ.

Руки лежат на коленных чашечках. Вращать колени по часовой и против часовой стрелки до счета 20 (повторять 2—3 раза за тренировку).

1.6. Оставив руки на коленях, перейти в стойку ХЕЙКО ДАТИ. Начинаем приседать, выравнивая колени, надавливая на них, стараясь вогнуть в другую сторону. Выполнять до счета 50 или две минуты.

1.7. Стойка ХЕЙКО ДАТИ.

Руки на бедрах. Встаем на носки с темпом 60 раз в минуту. Подымаем носки на себя, опираясь на пятки, 60 раз в минуту. Становимся на ребра ступней 60 раз в минуту. Становимся на внутреннюю часть ступни 60 раз в минуту. Повторить еще раз.

1.8. Сесть так же, как в упражнении 1.4.

Внутренней частью кисти (ХАЙТО) наносить ритмичные удары по наружной части бедра (утолщенной части широкой фасции бедра) и ягодицам. Выполнять 2—3 минуты (повторять через 3—4 упражнения).

На этом подготовительный этап к упражнениям на растягивание заканчивается. Приступаем к основной части методики.

Б. Комплекс упражнений второй (основной) 40—60 минут

2.1. Принять стойку ЗЕНКУТСУ ДАТИ (ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ). Руки в кулаках. Начать маховое движение задней (правой) ногой так, чтобы ее носок был сильно натянут на себя. Ногу (маховую) в колене не гнуть. Выполнить 10 легких махов, поменять стойку, перейдя в МИГИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ. Сделать еще 10 легких махов.

2.2. Затем принять положение «СОНКЕЙ» и выполнить упражнение 1.3.

2.3. Перейти в стойку ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ и делать маховое движение правой ногой на максимальной амплитуде до счета 40, затем поменять стойку.

2.4. Принять стойку ХЕЙКО ДАТИ. Руки в кулаках. Начать маховое движение правой ногой в сторону. Ногу в колене не гнуть, носок натянуть сильно на себя. Опорная нога (левая) на носке не разворачивается. Выполнить 10 легких движений, поменять ногу.

2.5. По окончании упражнения принять положение СОНКЕЙ и выполнить упражнение 1.4. СУТО.

2.6. Принять положение ХЕЙКО ДАТИ и делать маховое движение правой ногой на максимальной амплитуде до счета 40, затем поменять ногу.

2.7. Стойка ХЕЙКО ДАТИ.

Начать маховые движения правой ноги назад. Ногу в колене не гнуть. Носок смотрит вниз. Движения расслаблены. Делаем 10 раз. Меняем ногу.

2.8. По окончании упражнения принять положение СОНКЕЙ и начать кулаками оббивать двуглавые мышцы ног, упр. 1.4.

2.9. Принять положение ХЕЙКО ДАТИ и делать маховые движения назад на максимальной амплитуде до счета 40, затем поменять ногу.

2.10. Стойка ХЕЙКО ДАТИ.

Руки в кулаках. Переносим центр тяжести на левую ногу, начинаем маховые круговые движения правой ноги. Ногу в колене не гнуть. Носок сильно натянут на себя. Корпус не наклонять. Повторяем 10 раз в легком темпе. Меняем ногу.

2.11. После упражнения делаем 10—15 легких наклонов вперед, стараясь достать пол основанием ладоней (ТЕЙСО).

2.12. Принять положение ХЕЙКО ДАТИ. Начинаем максимальное вращение правой ногой до счета 40. Меняем ногу.

По окончании упражнения 2.12 повторяем упражнение 1.4.

2.13. Стойка ХЕЙКО ДАТИ.

Наклоняем корпус. Берем в руки ступню (ГЕРИ) правой ноги. Поддерживая ее (за пятку) левой рукой, правой начинаем энергично вращать пальцы ног, по 10 раз каждый палец. Повторить то же самое с каждой ногой.

2.14. Меняем ногу. Начинаем вращать ступню до счета 20 в одну и другую сторону, то же повторяем с левой ногой.

2.15. Меняем ногу. Захватив ступню руками в «замок», с максимальной силой тянем ее к груди. Корпус не наклонять. Выполняем 10—15 раз в зависимости от уровня тренированности, то же самое делаем с левой ногой.

2.16. Захватываем правой рукой пятку правой ноги (изнутри), начинаем медленно вытягивать ногу вбок, стараясь не наклонять корпус. Выполняем до счета 10 плавно, без рывков, то же самое делаем с левой ногой.

2.17. Упражнение аналогичное 2.16. Держать ногу в вытянутом положении до счета 10. Повторить 5—7 раз в зависимости от уровня тренированности, то же самое делаем с левой ногой.

2.18. Берем правой рукой подъем (ХАЙСОКУ) правой ноги, нога согнута в колене, и сильно натягиваем ее пятку к ягодичным мышцам 10—15 раз, то же делаем с левой ногой.

2.19. Упражнение аналогичное 2.18, но в этом случае необходимо, выгнувшись, постараться выровнять ногу в колене. Выполнять 10—15 раз, повторить то же самое с левой ногой.

2.20. Ноги на ширине плеч (чуть шире). Упражнение выполняется на 3 счета, по счету раз: руки идут за голову, в локтях не гнуть. Голову назад. Сильно прогнуться назад в позвоночнике. По счету два: наклониться вперед, коснувшись основанием ладоней пола перед ногами. По счету три: потянуть руки как можно дальше между ног, стараясь достать пол за линией пяток. Ноги в коленях не гнуть. Выдох при наклоне. Выполнять до счета 50.

2.21. То же положение ног, что и при упражнении 2.20. Наклоны в правую и левую стороны, старайтесь пальцами рук дотянуться до ступни. Выполнять до счета 50.

2.22. Стойка ХЕЙКО ДАТИ. Согнуть правую ногу в колене, поднять бедро, захватив правой рукой колено, медленно подавать колено назад, а таз вперед. Выполнить 10 раз. Поменять ноги.

2.23. Сесть на пол, вытянув ноги перед собой. Носки ног сильно натянуты на себя. На выдохе лбом достать колени. Задержаться в нижнем положении. Руки расслабленно лежат на полу. Делать 10—20 раз.

2.24. Взять руками большие пальцы ног. Раздвинуть ноги на максимальный угол. Не выпуская из рук пальцы ног, сделать 20 наклонов, стараясь лобной частью головы достать до пола. Наклоны выполнять на выдохе.

2.25. Исходное положение сидя на полу. Забросить согнутую правую ногу за уровень корпуса, начать наклоны к левой ноге, руками натягивая ступню на себя 10 раз. Поменять ноги.

2.26. Встать на мостик, стоять 20—30 секунд 10 раз. По окончании упражнения 2.26 повторить упражнение 2.23.

2.27. Сесть на пол. Ноги вытянуть перед собой. Согнуть правую ногу. Взять в руки ступню, медленно натягивая ее на себя поочередно к груди и ко лбу. Выдох при максимальном натяжении ноги. Выполнять 20 раз. Повторить с левой ногой.

2.28. Положить согнутую правую ногу на бедро левой ноги, начать наклоны корпуса к левой ноге. Выполнять 10—15 раз. Поменять ноги.

2.29. Сидя на полу, взять правой рукой пятку правой ноги изнутри. Вытянуть правую ногу, стараясь выровнять колено ноги. Повторить для левой ноги. Выполнять 10—15 раз.

2.30. Сидя на полу, взять изнутри руками пятки ног, опрокинуться на спину, сильно разведя ноги. Подержать их в таком положении 20—30 секунд. Повторить 5—7 раз.

2.31. Сесть в положение «СЕЗАН» на ХАЙСОКУ. Развести ноги. Опустить корпус назад, стараясь затылком достать пола. Выполнить 10 раз.

После выполнения упражнений основного цикла перейдем к выполнению упражнений для шпагата.

В. Упражнения для выполнения шпагата Третий комплекс (статика) 60—80 минут

3.1. Исходное положение стойки МИГИ ЗЕНКУТСУ ДАТИ. Корпус держать ровно, руки на затылке. Опуститься как можно ниже, чувствуя, как тянутся мышцы ног. Ногу, стоящую сзади, в колене не гнуть. Стоять 5—7 минут в зависимости от уровня тренированности. Поменять стойку.

3.2. В том же исходном положении. Наклонить корпус как можно ниже, стараясь плечи опустить ниже уровня колена впереди стоящей ноги. Руки на полу. Покачать корпусом в течение 2—3 минут. Поменять стойку.

3.3. Исходное положение КИБА ДАТИ (СИКО ДАТИ). Руки за головой на затылке. Стоять в стойке, стараясь опуститься как можно ниже. Корпус держать ровно. Стоять 5—7 минут.

3.4. В той же стойке опереться руками о пол. Сильно разведя колени, стараться как можно ниже опустить плечи. Качаем тазом, стремясь с каждым разом сесть ниже. Выполнять 2—3 минуты.

3.5. Исходное положение ноги на двойной ширине плеч. Перенести центр тяжести на правую ногу, развернув корпус вправо. Затем на левую ногу. Находиться в этом положении 30—40 секунд. Выполнить 20 циклов, принимая за цикл попеременное опускание на правую и левую ногу. Выполнять медленно, стараясь чувствовать упражнение.

3.6. То же исходное положение. Опуститься на правую ногу, развернуть корпус влево. Левая нога стоит на пятке, ногу в колене не гнуть. Опорная (правая) нога всей ступней лежит на полу. Попеременно переносить центр тяжести с правой ноги на левую. 20 циклов.

3.7. Исходное положение то же. Сесть на правую ногу, развернувшись к левой ноге. Руки лежат на полу. Левая нога стоит на пятке. Лбом стараемся дотянуться до колена. Выполняем 1—2 раза и меняем положение, перенося центр тяжести на левую ногу. Стараемся зафиксироваться в нижнем положении. Выполнять 10—20 перемещений. Таз во время перемещения не поднимать.

Необходимо помнить, что, кончая статические упражнения, нужно дать отдых ногам, встряхивая их после каждого упражнения, нужно оббивать мышцы согласно упражнениям 1.4 и 1.8.

3.8. Исходное положение ноги на максимальной ширине. Руки на бедрах. Корпус ровный. Из исходного положения ноги медленно расходятся в стороны, руки о пол не опираются. Шпагат. При максимально низком положении, когда от пола до таза остается 10—15 см (или больше), в зависимости от тренированности постараться оторвать от пола носки ног. Сделать 10—15 отрываний.

3.9. Не изменяя своего положения, опереться о пол руками и, подавая таз вперед, прогнуться в позвоночнике. Медленно перемещать руки между ног назад. Сесть на пол. Сделать 20—30 таких перемещений. Вперед-назад. Выполнять плавно, без рывков.

Г. Упражнения для шпагата в паре (статика и динамика)

После того как были разогреты все мышцы (имеются в виду ноги), после выполнения начального корпуса, вторым комплексом мы разогрели глубокие мышцы и разработали суставы, подготовили мышцы к более интенсивной нагрузке.

В третьем комплексе заставили мышцы работать с сильной статической нагрузкой. В четвертый комплекс включены специальные нагрузки для определенных групп ударов.

Может быть, это наименее приятная фаза подготовки бойца, т. к. ученик, чье тело растягивают, испытывает боль. Но если вы попробуете пройти этот этап, то буквально через 1—2 недели подготовки почувствуете эффективность этого способа.

МАЕ ГЕРИ

4.1. партнеры (УКИ — атакующие, ТОРИ — защищающиеся) стоят лицом друг к другу.

УКИ вытягивают правую ногу и кладут на сложенные в «замок» руки ТОРИ, ступня УКОВ вытянута так, как для удара МАЕ ГЕРИ (в живот ТОРИ упирается КОСИ — ноги УКОВ).

ТОРИ, поддерживая ногу за пятку руками, сцепленными в «замок», медленно пятятся назад, растягивая мышцы ноги.

Не надо забывать, что, после того как партнеры встали друг напротив друга, между ними образовалась контактная связь, позволяющая регулировать силу давления на мышцы. Упражнение выполняется плавно, без каких-либо рывков, позволяя партнерам дать ноге большую нагрузку, не приводящую к травме. Связь может быть следующая:

один хлопок по ноге: «Давай еще!»;
два хлопка: «Достаточно!»;
три хлопка: «Давай назад!».

Эта связь не должна теряться во время всего времени работы в паре. Упражнение выполняется 10—15 раз каждой парой с темпом 2—3 раза в минуту. Затем партнеры меняются местами.

4.2. Упражнение аналогичное 4.1.

Партнеры стоят друг напротив друга. Один из них садится на корточки, второй кладет ногу ему на плечо, натягивая на себя носок ноги. Затем первый занимающийся встает, поддерживая руками ногу партнера в колене. Выполняется так же 10—15 раз по очереди с партнером, меняя положение ног.

4.3. Один из партнеров стоит у стены, опираясь о нее лопатками, второй берет его за ногу и, поддерживая ее за пятку, сильно натягивает к стене. В этом случае необходимо помнить о контактной связи между партнерами.

ЙОКО ГЕРИ

4.4. Партнеры стоят друг к другу лицом. Один из них поворачивается боком и поднимает ногу к партнеру. Тот берет ее, опираясь животом о пятку ноги. Затем медленно отходит назад. Упражнение выполняется 10—15 раз на каждую ногу. Затем партнеры меняются.

4.5. Один из партнеров стоит у стены боком, опираясь на нее руками, второй медленно тянет ногу партнера

вверх как можно выше. Это упражнение выполняется 10—15 раз на каждую ногу. Затем партнеры меняются местами.

4.6. Один из партнеров лежит на полу на боку, второй, взяв ногу, лежащую сверху, поднимает ее, наступив на вторую своей ступней. Выполняет 10 раз. Затем партнеры меняются.

4.7. Один из партнеров сидит на полу, подтянув пятки ног к паху, т. н. «бабочка». Второй, опираясь о плечи сидящего товарища, становится ему на колени, равномерно распределяя вес своего тела по трем точкам: правая нога, левая нога, плечи. Стоит 2—3 минуты в зависимости от тренированности.

УСИРО ГЕРИ

4.8. Один из партнеров ложится на пол лицом вниз; второй, развернувшись лицом к его ногам, садится на него сверху, захватывает одну из ног под коленную чашечку и натягивает на себя. Работает плавно, с максимальной амплитудой. Упражнение выполняется не менее 10 раз при 3—4 подходах. Выполняется поочередно.

МАВАСИ ГЕРИ

4.9. Партнеры стоят друг напротив друга. Один из них садится на корточки, второй ставит ему на плечо ногу, стараясь пальцами ноги захватить затылок. Опорная нога разворачивается на угол не более 90° (прямой угол).

Партнер поднимается в исходную стойку и отходит на 1—2 ступни назад, растягивая сухожилия товарища. После 8—10 раз повторений партнеры меняются местами. В случае возникновения боли в растягиваемых мышцах необходимо выполнять упражнения 1.4 и 1.8, т. е. оббивать мышцы ног.

При растягивании на МАЕ ГЕРИ промежуточным управлением является 1.3, при ЙОКО ГЕРИ — 1.8.

МАВАСИ ГЕРИ и УСИРО ГЕРИ п. 14 и 1.4

При разных уровнях тренированности необходимо индивидуально выбрать для себя тот или иной комплекс, но в любом случае подготовительный комплекс выполнять обязательно. После этого (в зависимости от задач) можно приступать к статическому комплексу или к работе в паре.

Лучше всего начинать упражнения на растягивание с середины весны, когда температура воздуха достаточно высокая, и достигать пика нагрузки в сентябре — октябре. Начав заниматься на растягивание в апреле, в конце сентября можно сесть на 15—20 см ниже апрельской нормы. Но, опять же, это зависит от возраста и тренированности занимающихся.

На графике интенсивности нагрузок показано среднее время занятий упражнениями на растягивание мышцы (сухожилий) в день на начальном этапе подготовки.

Один-два раза в месяц надо делать нагрузки с максимальным по длительности временем (·) А и (·) В. А также за трехмесячный цикл и дважды проводить занятия с максимальным временем занятий (·) Д и (·) Л — на растягивание.

Средняя продолжительность занятий увеличивается с (·) Б — один месяц до (·) К — три месяца занятий соответственно с 30 до 60 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. И. п. (исходное положение) — ноги врозь, руки в стороны. Резко отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.
2. И. п.— ноги врозь, руки вверх. Рывком отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.
3. И. п.— ноги врозь, руки вверх. Делаем круги двумя руками внутрь и наружу (поочередно) в лицевой плоскости (перед собой).
4. И. п.— ноги врозь, правую руку вверх, левую вниз, назад. Резкими взмахами менять положение рук.
5. И. п.— ноги врозь, руки вверх. Круги руками вперед и назад (поочередно) в боковой плоскости.
6. И. п.— руки в стороны. Резким движением повернуть ладони кверху и возвратить в исходное положение.
7. И. п.— ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись, руки на спину стула или подоконник. Пружинящие наклоны вперед, не сгибая рук.
8. И. п.— ноги врозь, руки к плечам. Вращательные движения в плечевых суставах руками вперед и назад поочередно.
9. И. п.— ноги врозь, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Пружинящим движением отвести руки назад и возвратиться в исходное состояние.

10. И. п.— встать спиной к столу и опереться на него руками. Присесть, удерживая прямые руки на опоре, затем возвратиться в исходное положение.
11. И. п.— ноги врозь, руки в стороны. Обнять себя, стараясь пальцами коснуться лопаток.
12. И. п. — палку взять за концы (чем у́же хват, тем эффективнее упражнение). Поднять палку вверх и, делая выкрут в плечевых суставах, опустить ее за спину, не сгибая рук.
13. И. п.— ноги врозь. Взять палку хватом снизу за концы за спиной (пальцами вперед). Поднять палку вверх, и, делая выкрут в плечевых суставах, опустить ее вперед, не сгибая рук.
14. И. п.— стоя в дверном проеме, поднять руки в стороны и опереться о дверной наличник. Пройти вперед, отводя руки назад, но не опуская их вниз.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЛОКТЕВЫХ СУСТАВОВ

1. И. п.— ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжать в кулаки. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах (свободно).
2. И. п.— ноги врозь, правую руку вперед, ладонь кверху, левой кистью подпереть снизу правый локоть. Согнуть правую руку в локтевом суставе и разогнуть до отказа. То же другой рукой.
3. И. п.— ноги врозь, руки вперед, пальцы в «замок». Приподнимая руки, согнуть их в локтевых суставах за голову и резко выпрямить в исходное положение.
4. И. п.— сесть на стул, положить правую прямую руку ладонью на стол локтем кверху, левую ладонь на правый локоть. Осторожно нажимая пружинящими движениями левой руки на правый локоть, стремиться максимально разогнуть правую руку в локтевом суставе.
5. И. п.— встать лицом к стене, прямыми руками, прижатыми к телу спереди ладонями вперед, опереться о стену (руки почти соединены). Пружинящими движениями туловища вперед нажимать руками на стену, до отказа разгибая руки в локтевых суставах.
6. И. п.— ноги врозь, пальцы в «замок». Поворачивая ладони вперед, поднимать руки вперед, вытягивая их как можно больше.
7. И. п.— сесть за стол, положить на него правый локоть ладонью кверху, левой рукой взяться за лучезапястный

сустав. Пружинящими движениями левой руки (осторожно!) разгибать правую в локтевом суставе. Затем поменять положения рук.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЛУЧЕЗАПЯСТНЫХ СУСТАВОВ

1. И. п.— руки в стороны. Опустить кисти книзу, затем поднять кверху.
2. И. п.— руки в стороны. Вращательные движения кистями кверху и книзу.
3. И. п.— руки в стороны. Отвести кисти вперед, затем назад.
4. И. п.— руки вперед, пальцы соединить в «замок». Вращательные движения кистями вправо и влево.
5. И. п.— сесть, поставить правый локоть на стол. Левой рукой (осторожно!) надавливать поочередно на ладонную и тыльную поверхность правой кисти, увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.
6. И. п.— сесть, поставить правый локоть на стол. Нажимать левой рукой на правую кисть в сторону мизинца и большого пальца (поочередно), увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.
7. И. п.— сесть, поставить локти на стол, ладони соединить. Круговые движения кистями вправо и влево (поочередно).
8. И. п.— стоя положить ладони на стол, руки прямые. Подавая плечи вперед, производить тыльные сгибания кистей в лучезапястных суставах.
9. И. п.— стоя опереться пальцами рук о стену на уровне плеч. Подавая плечи вперед, опереться на стену. По мере увеличения подвижности в суставах и эластичности мышц предплечья переходить к опоре ладонями о стену ниже плечевого пояса.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ СУСТАВОВ РУК

1. И. п.— ноги врозь, наклониться вперед, слегка согнуть руки в локтевых суставах. Резким взмахом отвести правую руку в сторону и возвратиться в исходное положение. То же выполнить левой рукой.
2. И. п.— то же, что и в упражнении 1. Резким взмахом одновременно развести обе руки в стороны и возвратиться в исходное положение.
3. И. п.— соединить пальцы рук в «замок». Поворачивая кисти ладоней поверхностью вперед (сохраняя «замок»),

поднять руки вверх и разогнуть их в локтевых суставах, затем возвратиться в исходное положение.

4. И. п.— вис на перекладине (кольцах). Провиснуть возможно ниже, расслабив мышцы плечевого пояса и рук.
5. И. п.— вис присев на средней перекладине (кольцах). Провиснуть возможно больше, расслабив мышцы плечевого пояса.
6. И. п.— вис на перекладине. Сгибая ноги в тазобедренном суставе и поднимая вперед, продеть их между руками под перекладиной, перейти в вис сзади и провиснуть, расслабив плечевой пояс и туловище.
7. И. п.— вис на перекладине. Опустив одну руку, провиснуть на другой, расслабив (по возможности) мышцы плечевого пояса и руки, на которой выполняется вис. То же на другой руке.
8. И. п.— из виса поднять ноги вперед, согнув их в тазобедренных суставах, продеть между руками под перекладиной, опуститься назад в вис сзади. Опустив одну руку, повернуться кругом и снова принять положение виса спереди.
9. И. п.— вис стоя сзади на средней перекладине. Посылая ноги вперед, перейти в положение виса лежа сзади, ноги вперед, плечевой пояс расслабить.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

1. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Наклонить голову вперед, выпрямить. То же, но поочередно в каждую сторону.
2. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой поочередно вправо и влево.
3. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Поворачивать голову поочередно направо и налево.
4. И. п.— ноги врозь, повернуть голову налево. Наклонить голову вперед и, ведя подбородок вдоль руки, повернуть ее направо. Заканчивая поворот, поднять голову.
5. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Два пружинящих наклона головы вперед, затем поднять ее в исходное положение. То же, но назад.
6. И. п.— ноги врозь, пальцы рук соединить за головой. Наклонить голову пониже, нажимая руками на нее, затем поднять в исходное положение.
7. И. п.— ноги врозь, ладони на лоб, соединив пальцы в «замок». Наклонить голову назад пониже, нажимая руками на лоб, затем возвратиться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

1. И. п.— ноги врозь, руки в стороны. Повернуть ладони кверху, прогнуться в грудном отделе позвоночника, а затем возвратиться в исходное положение.
2. И. п.— ноги врозь. Наклониться влево, опуская левое плечо возможно ниже и поднимая правое плечо возможно выше. В пояснице сохранить исходное положение.
3. И. п.— ноги врозь. Отвести плечи вперед, слегка наклоняя голову вперед и поворачивая кисти внутрь, затем возвратиться в исходное положение.
4. И. п.— ноги врозь. Наклонить голову назад, развернуть плечи назад пошире, одновременно поворачивая кисти ладоней наружу (в пояснице не прогибаться) и возвратиться в исходное положение.
5. И. п.— ноги врозь, пошире. Не меняя положения таза и не наклоняясь, подать левое плечо вперед, а правое назад, затем возвратиться в исходное положение.
6. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения плечевым поясом вправо и влево (поочередно), не изменяя исходного положения в поясничном отделе позвоночника.
7. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Отвести плечи вперед, округлив спину, затем прогнуться в грудном отделе позвоночника, сведя локти назад, затем возвратиться в исходное положение.
8. И. п.— лечь на спину, согнув ноги в коленях. Не поднимая ягодиц и поясницы, прогнуться в грудном отделе позвоночника, для чего свести лопатки и опереться на тыльную сторону головы. Возвратиться в исходное положение.
9. И. п.— сесть на коврик, опереться руками о пол, согнуть ноги в коленях. Не поднимая ягодиц и поясницы, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем округлить спину, сводя плечи вперед и как бы втягивая грудную клетку. После чего возвратиться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

1. И. п.— ноги врозь, руки вперед. Наклон вперед. Коснуться ладонью пола и возвратиться в исходное положение.
2. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Наклон вправо, выпрямиться, затем то же влево.

3. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Наклониться назад, прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. Возвратиться в исходное положение.
4. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем вправо и влево.
5. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Три пружинящих наклона вперед на каждый счет. На счет «четыре» — принять исходное положение.
6. И. п.— ноги врозь, левую руку на пояс, правую вверх. Три пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую в колене, на счет «четыре» — выпрямиться. То же в другую сторону.
7. И. п.— ноги врозь, повернуть туловище налево, руки влево. Наклониться к левой ноге, достать пальцами стопу. Затем, поворачивая туловище вправо, коснуться правой стопы, выпрямиться, принять исходное положение.
8. И. п.— сидя захватить руками стопы. Наклоняясь вперед, притянуть себя руками вперед так, чтобы грудью коснуться ног. Затем возвратиться в исходное положение.
9. И. п.— сидя ноги врозь (пошире), захватить руками правую стопу. Наклониться к ноге, коснуться ее грудью и выпрямиться. То же к другой ноге.
10. И. п.— ноги врозь пошире, наклон вперед, руки вперед. Повернуть туловище налево, отвести левую руку так, чтобы она была направлена вертикально вверх, правую руку оставить в исходном положении. Затем возвратиться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА

1. И. п.— лечь на спину, опереться локтями о пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, возможно больше прогнуться и возвратиться в исходное положение.
2. И. п.— Упор сидя на пятках. «Волна» туловищем: согнув руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем, разгибая ноги и касаясь грудью пола, перейти в упор лежа. Возвратиться в исходное положение.
3. И. п.— встать на четвереньки. Выгнуть спину возможно выше кверху, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры. Медленно вернуться в исходное положение.
4. И. п.— то же, что и в упражнении 3. Прогнуть спину,

опустив живот возможно больше книзу, руки при этом не сгибать, на пятки не садиться.

5. И. п.— лечь на спину, руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях. Опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение.
6. И. п.— ноги врозь. Прогибаясь назад, опуститься в мост.
7. И. п.— стойка на руках. Прогибаясь, опуститься в мост.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ И ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ПОЯСА И НОГ

1. И. п.— широким шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая — сзади прямая. Руками опереться о правое колено. Проделать несколько пружинящих движений вверх и вниз. Чем шире выпад, тем эффективнее упражнение.
2. И. п.— присесть на левом носке, правую ногу в сторону отвести на носок, руками коснуться пола, туловище вертикально. Выполнить несколько пружинящих движений вниз и вверх. Разгибая левую ногу, сменить исходное положение и повторить то же на другой ноге.
3. И. п.— то же, что в упражнении 2. Несколько раз сменить исходное положение с одной ноги на другую (рис. 1).
4. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом, перенося вес тела с одной ноги на другую. Плечи стараться держать неподвижно.
5. И. п.— встать левым боком к опоре, взявшись за нее левой рукой. Правую ногу отвести назад на носок, правую руку поднять вперед вверх. Сильным взмахом поднять правую ногу вперед вверх и опустить в исходное положение. То же несколько раз подряд, энергично отводя ногу назад после маха вперед. То же, поднимая правую ногу в сторону и опуская вниз перекрестно за левую, стоя при этом лицом к опоре, взявшись за нее двумя руками.
6. И. п.— встать на колени, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в поясничной части, подавая таз вперед и назад.
7. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Стоя на прямых ногах, перенести вес тела на правую ногу и, удерживая плечи неподвижно, выполнять пружинящие движения тазом вправо и влево.

8. И. п.— сесть, ноги максимально врозь. Наклониться вперед, стараясь коснуться грудью пола, руки при этом поднять вверх, ноги не сгибать.
9. И. п.— лечь на спину. Согнуть правую ногу, захватить ее двумя руками за середину голени и подтянуть к телу.
10. И. п.— встать на колени, руки на пояс. Садясь на правую пятку, отвести прямую левую ногу назад в положение полушага. Пружинящее движение книзу, нажимая руками на поясницу.
11. И. п.— поставить ноги крест-накрест, стопы параллельно. Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.
12. И. п.— сесть, ноги крест-накрест (по-турецки), руки на колени. Нажимая руками на колени, отводить бедра книзу, стараясь коснуться ими пола.
13. И. п.— стоя на левой, поднять правую ногу и опереться стопой или голенью о какой-либо предмет на уровне талии. Пружинящие наклоны туловища к ноге, при этом стараться грудью коснуться колена, а ладонями — носка ноги. Ноги при этом не сгибать.
14. И. п.— стоя на левой, отвести правую ногу в сторону и опереться ею на уровне талии, руки вверх. Наклоны вправо, не сгибая ног. То же, стоя на правой ноге.
15. И. п.— то же, что в упражнении 14. Наклониться вперед, коснуться руками пола, вернуться в исходное положение. То же, стоя на другой ноге. То же, выполняя пружинящие наклоны. Ноги при этом сгибать.
16. И. п.— сесть, ноги крест-накрест. Пружинящий наклон вперед, руки вверх, вернуться в исходное положение.
17. И. п.— сесть, согнуть ноги, упереться стопой в стопу, колени наружу. Захватив руками носки ног, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться стоп (рис. 2).
18. И. п.— встать на колени, руки на пояс. Переместить таз вправо и коснуться ягодицами пола, не сдвигая ног с места. Руки отвести влево и вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.
19. И. п.— сесть, правую ногу согнуть под прямым углом, не отрывая колена от пола, левую ногу выпрямить вперед. Пружинящий наклон вперед. То же в другую сторону (рис. 3).
20. И. п.— сесть лицом к партнеру, ноги врозь. Взявшись за руки, упереться стопами, выпрямив ноги. Наклониться назад, лечь на спину, одновременно потянув к себе партнера. Поменяться ролями.

21. И. п.— лечь на спину, подняв прямые ноги, разведя их врозь, руками взяться изнутри за голени. Пружинистые движения ногами, подтягивая их руками к туловищу и одновременно разводя их в стороны.
22. И. п.— лечь на спину, поднять правую прямую ногу и руками захватить ее за голень. Подтянуть ее к туловищу, стараясь бедром коснуться груди. То же пружинящими движениями.
23. И. п.— сделав широкий выпад правой ногой вперед, опереться руками о пол, и, выпрямляя правую ногу в шпагат, сделать несколько пружинящих движений вниз и вверх.
24. И. п.— встать спиной к опоре, поднять правую ногу вперед. Партнеру захватить ногу за голень. Осторожными пружинящими движениями стремиться приблизить ногу к туловищу. Выполнить упражнение обеими ногами, поменяться ролями.
25. И. п.— встать левым боком к опоре, отвести правую ногу в сторону. Партнеру захватить ногу за голень. Осторожными пружинящими движениями отводить ногу в сторону, приближая ее к туловищу. Выполнить упражнение обеими ногами.
26. И. п.— ноги врозь пошире, руками опереться о пол. Опираясь на руки, пружинящими движениями разводить ноги максимально в стороны, стараясь сесть на шпагат.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕННЫХ И ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ

1. И. п.— встать, ноги вместе. Приседать, не отрывая пяток от пола. Пружинящие приседания. Стараясь сесть возможно ниже, руки впереди.
2. И. п.— встать на колени, носки оттянуть, руки на пояс. Сесть на пятки, затем вернуться в исходное положение.
3. И. п.— стоя на левой ноге вплотную к опоре, согнуть правую ногу назад и захватить голень двумя руками сзади. Колено вперед не выводить. То же, стоя на другой ноге.
4. И. п.— поставить правую ногу крест-накрест перед левой и, оттянув носок, опереться о пол слева от левой стопы. Сгибая левую, пружинящими движениями нажимать голенью на правую ногу в области икроножной мышцы, не отрывая носка от пола. То же другой ногой.

5. И. п.— пройти несколько метров на внешней части стоп.
6. И. п.— встать на колени, ноги врозь, голени параллельны. Носки оттянуть, руки на пояс. Сесть на пол между ногами. То же несколько раз пружинистыми движениями. Повторить упражнение, поменяв исходное положение: соединить колени, оставив разведенными носки, и наоборот, соединить носки, оставив разведенными колени.
7. И. п.— стоя на коленях, сесть на пятки. Опереться руками о пол. Отрывая колени от пола, перенести вес тела на носки.
8. И. п.— стоя на коленях, сесть на пятки. Наклониться назад и лечь, опираясь руками, не отрывая колени от пола.
9. И. п.— стоя на коленях, сесть на пятки. Оттянув носки, взмахом рук вперед встать на оттянутые носки.
10. И. п.— пройти несколько шагов на оттянутых носках.

Разумеется, что, освоив все предлагаемые упражнения, совершенно не обязательно выполнять их в одном занятии. Целесообразно составлять из них комплексы, выбирая по 4–5 упражнений из каждой группы. Наибольших успехов можно достичь, если, например, комплекс для утренней гимнастики будет состоять из одних упражнений (по 2–3 из каждой группы), а в комплекс для основного занятия во второй половине дня включить по 5–6 других более сложных упражнений.

Для того, кто решил заняться одним из видов восточных единоборств, наибольший интерес могут представить упражнения для увеличения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц ног, представленные в отдельной группе. Начать занятия можно с этих упражнений, а затем, по мере их освоения, приступать к более специальным, о которых было сказано выше (с 1.1 по 4.9).

Итак, Вами освоен большой арсенал движений, ежедневно выполняя которые Вы будете развивать и поддерживать гибкость своего тела. Возможно, что через какое-то время по мере улучшения вашей физической кондиции и достижения некоторых успехов в развитии гибкости, некоторые упражнения уже не будут способствовать решению тех задач, которые Вы поставили перед собой, приступая к занятиям. В таком случае предлагаемый набор упражнений можно усложнить еще больше, использовав уже известные приемы: увеличение амплитуды, скорости выполнения, применение отягощения, увеличение числа повторений или подходов. Советуем обратить внимание на упражнения с партнером.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КАРАТЭДО ДОШИНКАН

(8 часов в день)

Специальная подготовка — специализированный метод подготовки воинов-самураев в старину и сегодня не претерпел практически никаких изменений, оставив нам непередаваемую атмосферу Окинавы 17–18 веков.

Сам ритуал начала специальной подготовки настраивает на ДОДЖЕ, которое проводит руководитель школы КАРАТЭДО ДОШИНКАН мастер десятого ДАНА ХАНШИ — Исао Ичикава.

ДОДЖЕ, как правило, проводится на воздухе, два раза в год. Зимой и летом. Зимой ДОДЖЕ проводится в южном полушарии. Почти во всех странах, где есть школы ДОШИНКАН, проводились специальные тренировки, и на каждой из них изучалась новая техника, новые КАТА.

Огромное поле, где проводится ДОДЖЕ, заполняется мастерами КАРАТЭДО со всего мира: Японии, США, Германии, Австрии, Венгрии, Австралии, Польши, Мексики. Вот далеко не полный перечень стран, которые послали своих представителей на программу специальной подготовки.

Звучит команда «ДОДЖЕ», и каждый мастер, согласно своему статусу, становится на свое место.

На схеме покажем место каждого мастера от 10 КЬЮ до 10 ДАНА.

ШИНХАНЫ (СИХАНЬ)
7, 8, 9 ДАНЫ

РЕНГШИ (РЕНСИ)
4, 5, 6 ДАНЫ

ХАНШИ (ХАНСИ)
10 ДАН

3
ДАНЫ

1
ДАНЫ

2
ДАНЫ

7 КЬЮ 6 КЬЮ 5 КЬЮ 4 КЬЮ 3 КЬЮ 2 КЬЮ 1 КЬЮ 8, 9, 10 КЬЮ

Снова звучит команда, и все погружаются в медитацию, которая длится 5–10 минут.

По окончании медитации — ритуал поклонения ДУХУ школы и Руководителю школы. По окончании ритуала — тренировка, которая может длиться до 8 часов в день.

Ниже опишем тренировку с проставлением времени и количеством повторений того или иного приема.

Запись производится на основании личного участия одного из авторов книги в специальной подготовке.

№№ п/п		Кол-во	Время
1	2	3	4
1.	Дыхательный комплекс «СОЛНЦЕ»		3—5 мин
2.	Поднятие энергетического уровня путем воздействия на каналы		5 мин
3.	Приседания	50÷100	1—2 мин
4.	«СОТО»		5—6 мин
5.	Упражнение на разминку шейных позвонков		10—15 мин
6.	Разминка суставов и сухожилий кистей, предплечий, плеч		15—20 мин
7.	«СОТО»		5—6 мин
8.	Разминка мышц спины		10—15 мин
9.	«СУТО»		5—6 мин
10.	Упражнение на развитие плечевых суставов	150 раз	
11.	Упражнение на развитие полусухожильной мышцы, полуперепончатой мышцы, двуглавой мышцы бедра на ногах из положения «СОНКЕЙ»	20 раз	
12.	Упражнение на увеличение подвижности позвоночника	40—60	
13.	«ТЭТСУЙ»		5—7 мин
14.	Упражнение на развитие большой грудной мышцы и передней зубчатой мышцы	150—200	
15.	Повторение № 11	20 раз	
16.	Вращение таза		5 мин
17.	Вращение коленных суставов		5—7 мин
18.	Разминка сухожилий верхней и нижней связки, сухожилия длинного разгибателя пальцев		15 мин
19.	Упражнение, увеличивающее силы блоков (УЧИ УКЕ, СУТО УКЕ)	400—600	
20.	«СОТО»		5—7 мин

21.	Упражнение, увеличивающее силу ударов ЦКИ	500—600	
22.	«СУТО»		5—7 мин
23.	Набивание тела		30—40 мин
24.	Упражнение, увеличивающее силу удара МАЕ ГЕРИ	300—400	
25.	ОЙ ЦКИ (ГЯКУ ЦКИ)	500 раз	
26.	Повторение блоков, встречающихся в КАТА, которое разучиваем	200—300	
27.	Повторение ударов ногами, встречающихся в КАТА	300 раз каждой	
28.	Повторение ударов руками, встречающихся в КАТА	200—300 раз каждой	
29.	Повторение блоков ногами, встречающихся в КАТА	200—300 раз каждой	
30.	Разучивание приемов, встречающихся в КАТА	300—400 раз каждый	
31.	Разучивание элементов КАТА	100 раз каждый	
32.	Разучивание темпов боя, встречающихся в КАТА	200 раз каждый	
33.	Изучение КАТА в комплексе «СОЛНЦЕ»	50 раз	
34.	Короткий отдых		5 мин
35.	Дыхательный комплекс «СОЛНЦЕ»		3—5 мин
36.	Поднятие энергетического уровня путем воздействия на каналы ног		5 мин
37.	Разминка коленных суставов		5—7 мин
38.	Работа с «БО» или (разминка) другими снарядами		10—15 мин
39.	Разучивание блоков с «БО»	200—300	
40.	Разучивание ударов с «БО»	300	
41.	Разучивание элементов связок (блок-удар) с «БО»	200—300	
42.	Разучивание элементов КАТА	200	
43.	Разучивание связок КАТА	200	
44.	Изучение КАТА в комплексе «СОЛНЦЕ»	50	
45.	Короткий отдых		5 мин
46.	Медитация		30 мин
47.	Дыхательный комплекс «СОЛНЦЕ»		3—5 мин
48.	Поднятие энергии путем воздействия на каналы ног		5 мин
49.	Специальные комплексы (КАТА) дыхательных упражнений		

Ритуалом и медитацией заканчивается тренировка, которая может длиться и 4, и 6, и 8 часов с перерывами для поднятия энергии медитацией.

Программа специальной подготовки длится от 8 до 10 дней без перерыва.

Тем, кто впервые проходит программу специальной

подготовки, необходимо после первого дня тренировки заняться самомассажем, который позволит быстрее окунуться в «ДОДЖЕ», снять болевые симптомы в мышцах.

Программа построена так, что нагрузка идет лавинообразно. День максимальной нагрузки приходится на 4—5 день.

Первый и последний дни самые легкие.

Ощущение силы наступает на 6—7 день, а к 8—10 дню наступает то состояние, которое можно назвать «ПРОСВЕТЛЕНИЕ».

Духовная подготовка продолжается во время всего присутствия на «специальной подготовке» во время вечерних моционов за общим столом.

К программе по «специальной подготовке» заблаговременно готовятся, очищая свое тело рациональным, калорийным питанием.

В процессе подготовительного периода, который длится 1—2 месяца, опытные мастера отказываются от концентратов, употребляя больше растительной пищи, увеличивая ее прием до 6—8 раз в день.

Просматривая видеозапись «специальной подготовки», проводимой ХАНШИ, участвуя в тренировках в международных лагерях, проводимых ШИХАНОМ — Исибио Ичикавой, мастером 9 ДАНА, авторы убедились в том, что среди самурайского стиля борьбы существует много особых и разнообразных методик по наращиванию силы и скорости движения рук (ударов).

Весь секрет заключен в методике упорядочения движений, идущих сверху вниз.

Во время тренировок, проводимых мастерами из Японии, Вы не увидите упражнений на шпагат, полушпагат и др., т. к. это, по мнению ХАНШИ, есть гимнастика, а гимнастика это уже не КАРАТЭДО.

Растяжение сухожилий и мышц проводится путем набивания их руками и ногами. Воздействуя таким образом на мышцы, которые через некоторое время становятся эластичными, добиваются эффекта «шпагата». И не только этого.

Набиваемая мышца теряет восприимчивость к болевым воздействиям, которые случаются во время поединка (СЭНТО).

Упражнения на гимнастическое растягивание можно проводить отдельно, скажем, по утрам с 7 до 8 часов, до завтрака.

Далее: в программе, проводимой мастерами ДОШИН-

КАН, нет специализированных приемов на увеличение силы удара, все определяется количеством нанесенных ударов (а это и есть специализированные удары).

В центральной школе КАРАТЭДО ДОШИНКАН в Вене количество нанесенных ударов руками приближается к 5—7 тысячам за тренировку, а ногами до 3-х тысяч.

На занятие каратэки приходят уже разогретыми, для того чтобы не отвлекаться на разминку во время «ДОДЖЕ». Минимальное количество времени, используемое для «ДОДЖЕ»,— 4 часа.

В КАРАТЭДО ДОШИНКАН существует иерархия тренировок, при которой мастера 1, 2, 3 ДАНА тренируют всех, не имеющих поясов.

Мастер 4 ДАНА (РЕНГШИ) — только черных поясов.

ШИХАНЫ — мастера 7, 8, 9 ДАНА только — РЕНГШИ, а ХАНШИ тренирует только мастеров 7, 8 и 9 ДАНА. Исключение составляют программа специальной подготовки и инспекционные поездки по школам КАРАТЭДО ДОШИНКАН. Тогда ХАНШИ тренирует всех, кто является членом школы в этой стране.

Еще немного о тренировке. Чтобы провести хорошую разминку всех мышц, начинать надо с головы, а заканчивать ногами, и этот порядок надо сохранять во время всех тренировок. Через некоторое время Вы будете чувствовать непреодолимое желание проводить разминку ежедневно. Утренние комплексы разминки отличаются от вечерних меньшей интенсивностью.

Если взять всю тренировку, отбросить удары и блоки, сократив в два раза разминочный комплекс, то получим вариант для утренней зарядки, которую необходимо проводить ежедневно или в дни, когда нет вечерних тренировок.

Утром следует заниматься 1—1,5 часа, основное время уделив растягиванию мышц и сухожилий и разработке суставов.

ПОДГОТОВКА К ПОЕДИНКУ

Подготовка к боевому (спортивному) поединку включает в себя комплекс мер по выявлению лучших духовных и физических качеств, приобретенных в процессе тренировок, и соединению их в определенный день, час, миг в единый боевой стержень.

Для того чтобы тело бойца было готово к поединку, недостаточно одного физического и технического багажа. Основой всего боя является психическое состояние воина, его умение контролировать себя, свои эмоции, заглушая в себе страх, ненависть, злость.

Лодке, плывущей по бурной реке среди мелей, водоворотов и скал, трудней добраться до места, чем лодке, плывущей по тихой заводи. НО! Многое зависит и от лоцмана, ведущего лодку. С хорошим лоцманом, знающим все повороты, нестрашно и в бурной реке. А наша психика играет роль этого лоцмана на реке под названием ДО (путь).

Некоторые школы боевого искусства в основу поединка ставили психическое состояние бойцов, которое вырабатывали годами одним из методов — медитацией или ДЗЕН (созерцанием). Другие — путем «силовой» корректировки психики. Давлением на страх, специальными физическими тестами. (Этот способ положен в основу боевой подготовки армий всех стран мира.)

Нам кажется, что самым разумным способом подготовки является совмещение этих двух методов. Немаловажный фактор в успехе поединка играет роль Учителя, у которого боец обучался боевому искусству. Чем выше авторитет Учителя, чем преданней ему ученики, тем больше возможности выиграть поединок.

Во многом бойцовские качества учеников определяет преданность Учителю и школе. А преданность достигается путем совмещения целей школы с желанием учеников

в единую ветвь изучения этого стиля борьбы на «дереве боевых искусств».

Подготовка к поединку начинается задолго до самого поединка и состоит из нескольких циклов:

1) корректировка питания;
2) корректировка психики;
3) КАТА (техническая подготовка);
4) работа на НАКИВАРЕ;
5) тактическая подготовка.

1. КОРРЕКТИРОВКА ПИТАНИЯ

При подготовке к единоборству с противником, зная время начала поединка, можно путем корректировки питания увеличить возможности своего организма в тренировочном цикле занятий. Для этого необходимо разделить все время подготовительного цикла на три подпериода:

а) подпериода интенсивного питания, во время которого принимается любая пища в том ассортименте, в котором ее принимал боец до начала подготовительного цикла. Но в увеличенном количестве, с увеличением количества приема пищи на один-два раза. То есть если питание в день составляло 4500 Ккал. и делилось это принятие пищи на 3—4 приема, то увеличивая количество его приема до 5—6 раз в день, при арифметически увеличивающейся нагрузке, в основу которой положен бег на длинные и короткие дистанции (бег улучшает кислородный обмен в организме). Этот подпериод длится не менее 2—3 недель, то есть это то время, когда происходит адаптация организма к усиленному питанию;

б) подпериод корректировки питания.

В процессе этого подпериода лежит качественное улучшение пищи при том же количестве килокалорий в день за счет вытеснения более энергоемких продуктов менее энергоемкими. В процессе этого подпериода происходит отказ от жареной, острой пищи, влияющей на функции желудка и печени. Этот подпериод длится также 2—3 недели вплоть до полной адаптации организма;

в) подпериод специального питания.

В этом подпериоде к тем энергоемким продуктам, которые принимались во втором подпериоде, добавляются натуральные продукты питания, такие, как мед, орехи, являющиеся лечебными и позволяющие влиять на ЦНС, увеличивая ее функциональные возможности. По особой рецептуре в этом периоде принимаются настойки препаратов из ЖЕНЬШЕНЯ, полностью исключаются из ассортимента настойки из трав, угнетающе действующих на ЦНС.

В предпоследний до поединка день полностью переходят на изюм, курагу, мед, орехи, женьшень.

В этом подпериоде происходит снижение объема массы поглощаемых продуктов. Подпериод длится не менее 10 дней.

2. КОРРЕКТИРОВКА ПСИХИКИ

В процессе подготовительного этапа к поединку под корректировкой психики понимают специальные тесты, которые в короткий срок развивают такие качества психики, как смелость, решительность, мужество.

Прыжки с высокого трамплина в воду, прыжки с дерева на землю и многие другие в комплексе с медитацией или аутотренингом дают положительные результаты уже через 1—2 месяца занятий.

Упражнения по корректировке психики проводятся параллельно с корректировкой питания и другими элементами подготовки к боевому поединку.

3. КАТА

КАТА являются основой технической подготовки, в которой выполнение каждого элемента закреплено предыдущими занятиями. В процессе подготовительного периода нарабатывается «темп боя», заложенный в КАТА, а также «связки» с элементами КАТА, увязанные с «темпом боя».

«Темп боя» — это временной показатель технического багажа КАРАТЭДО.

«Темп боя» вырабатывается совместно со «связками», используемыми в КАТА.

Например, связка:
ГЯКУ ЦКИ — МАВАСИ ОЙ ЦКИ – АСИ МАЕ ГЕРИ – МАВАСИ ГЕРИ проводится со следующим темпом:
ГЯКУ ЦКИ – МАВАСИ ОЙ ЦКИ — пауза — АСИ МАЕ ГЕРИ – МАВАСИ ГЕРИ.

Чем больше знаешь КАТА, тем больше знаешь связок, позволяющих выбрать из огромного спектра приемов в КАРАТЭДО тот единственный, который ведет к победе.

4. РАБОТА НА НАКИВАРЕ

НАКИВАРЕ — мешок с песком или пружинистая поверхность, на которой «отрабатываются»:

— сила удара;
— точность удара;
— правильное выполнение связок;
— чувство дистанции.

Работа на НАКИВАРЕ — основной компонент подготовки к боевому поединку. С момента начала вхождения в подготовительный период работа на НАКИВАРЕ составляет от 50 до 80 процентов времени тренировки. Если период подготовки к бою условно разделим на три месяца, то в первый месяц все время работы на НАКИВАРЕ составляет до 50 процентов от времени всей тренировки. В последний месяц — до 80% и в последние три дня — 100% времени тренировки идет на «работу» с мешком.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка включает в себя изучение противника, его слабые стороны, технику ведения поединка. Тактическая подготовка не кончается с началом поединка, а продолжается в нем. В средние века существовали специально подготовленные шпионы, следящие за изменениями в технике у конкурирующей школы. Эти соглядатаи доносили о малейших изменениях в технике и тактике борьбы, сами являясь большими мастерами «ДЗЮЦУ». Любое изменение в борьбе у конкурентов приводило к созданию специальных советов (технических комиссий), в задачу которых входило выработать контрдействия на действия противников.

В наше время в профессиональном спорте изучение противника идет с помощью «видео», используя для этого профессиональных операторов. Путем подкупа узнают о методике подготовки к бою, об изменениях в программе подготовки. В каждой профессиональной команде есть человек (или отдел), занимающийся вопросами разведки. Согласно его данным строят свою методику подготовки к бою. Ищут эффективные контрприемы, позволяющие нейтрализовать атакующий потенциал противника.

История сохранила много случаев использования материалов разведки в своих целях.

Однажды самурай ГАСИМОТО ЯМАТСУКИ, отличающийся виртуозным владением мечом, был вызван на поединок одним из лучших воинов другого клана самураев. Через своих соглядатаев Гасимото Яматсуки узнал, что его противник тренируется на одном из склонов Фудзи-Ямы, у крутого ущелья Отомето. Переодевшись в одежду странствующего монаха и решив сыграть роль паломника, дорога которого к вершине Священной Горы лежит через ущелье Отомето, Гасимото Яматсуки отправился в путь.

Через некоторое время он увидел одинокого воина, энергично отрабатывающего один и тот же оригинальный удар, не зная которого противник будет перерублен пополам. Нескольких мгновений увиденного оказалось достаточно, чтобы в голове Гасимото сложился свой контрприем, который он впоследствии и применил, выиграв поединок.

Точно так же поступают и современные бойцы. Но существует и методика контрразведки, основной способ которой — проведение тренировок с минимальным количеством людей. Как правило, их двое: тренер и спарринг-партнер.

Принцип «секретов» школы остался с времен глубокой древности, переложенный на новый лад в современном мире в раскрытии методик подготовки к поединку.

Профессиональная команда «ФУЛЛ-КОНТАКТА» контактного КАРАТЭ состоит из 2—3 человек и достигает 10—15, в зависимости от уровня мастерства бойца, и включает в себя, кроме тренера, врача-психолога, массажиста, оператора, двух-трех спарринг-партнеров с разной техникой боя, администратора. И вся эта команда работает на одного бойца, в задачу которого входит лишь одно — ПОБЕДИТЬ.

В свое время отказавшись от методик древних в укреплении силы и духа, боксеры ФУЛЛ-КОНТАКТА вновь возвращаются к истокам боевой подготовки. Они приглашают на должности тренеров японцев, которые считаются лучшими тренерами в мире, сами едут в Японию, Китай, Корею и ищут потомков древних мастеров, раскрывающих им секреты боевого искусства.

КАТА (формальные упражнения)

КАТА являются основным комплексным упражнением в КАРАТЭДО, предназначенным для совершенствования техники боя с отработкой всех элементов (блоков, ударов, подсечек, прыжков), известных в практике КАРАТЭДО.

И в то же время КАТА — это духовное слияние каратэка с окружающим миром, достижение гармонии духа и тела.

Каждая КАТА является дорогой, ведущей к тем или иным вершинам нашего физического и духовного мира. По названию КАТА можно определить цель его исполнения: «путь к истине», «дорога к душевному совершенству», «путь совершенства силы», «совершенство гармонии».

КАТА делятся на: учебные или базовые; высшего боевого мастерства; дыхательные; духовные и энергетические.

К учебным или базовым КАТА относятся КАТА системы КЬЁКУ, ПИНАН, НАЙФАНТИ.

Движения КАТА должны быть резкими, с определенной постановкой дыхания, но движения должны быть и естественными, без излишнего напряжения мышц, ненужных в исполнении этих КАТА.

При исполнении КАТА необходимо воображать некий образ возможного противника и на каждое движение этого воображаемого противника выполнять элемент КАТА.

При исполнении КАТА необходима полная концентрация физических и духовных сил, позволяющая правильно выполнять тот или иной фрагмент в комплексе.

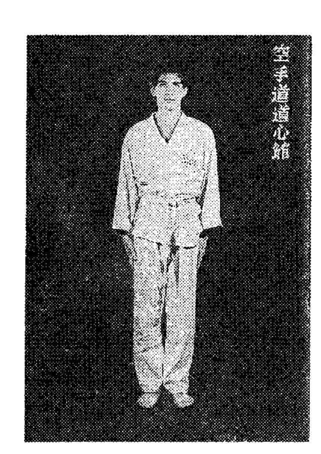
КАТА многократно повторяется для того, чтобы их элементы фиксировались не в памяти, а в мышцах.

КАТА, которые мы предлагаем ниже, являются базовыми КАТА КАРАТЭДО. Общее название базовых КАТА — КЬЁКУ (путь к истине).

КАТА КЬЁКУ делится на пять комплексов: КЬЁКУ СЕДАН, КЬЁКУ НИДАН, КЬЁКУ САНДАН, КЬЁКУ ЕНДАН, КЬЁКУ ГОДАН, которые мы покажем ниже.

КАТА высшего мастерства — во второй книге.

КЬЁКУ СЕДАН



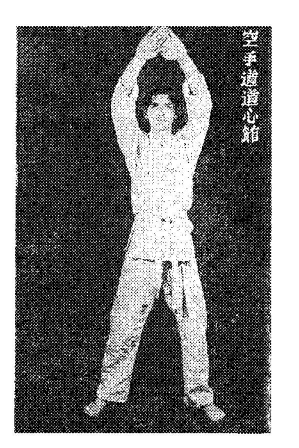
1



3



2

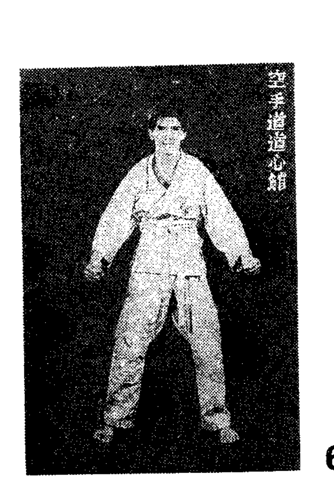


4

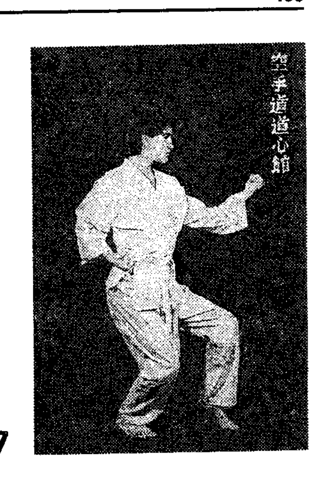




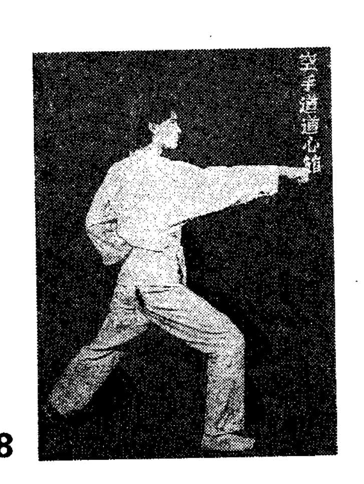

5



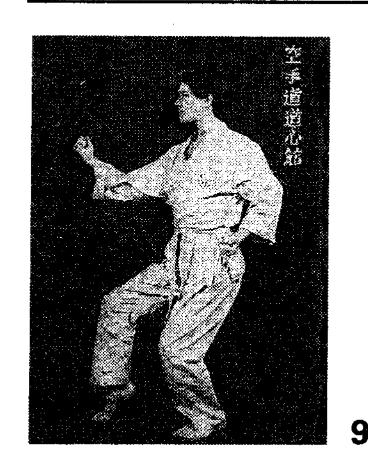
6



7



8



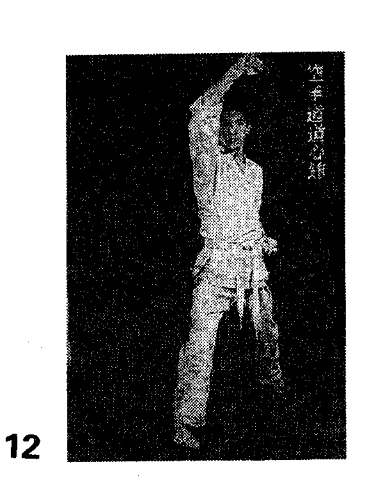
9



10



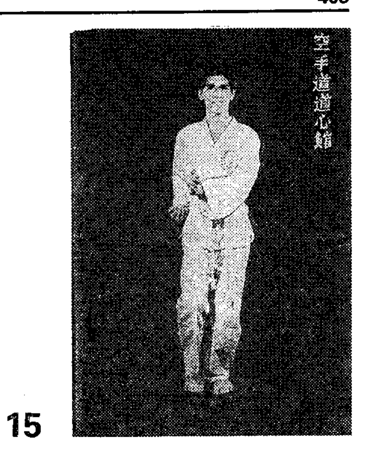
11



12



13



15

14



16



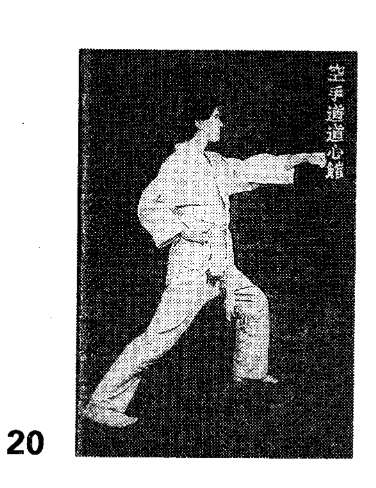
17



19

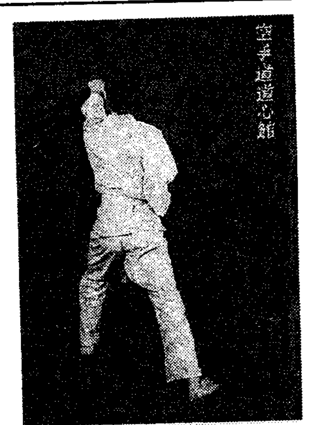


18



20

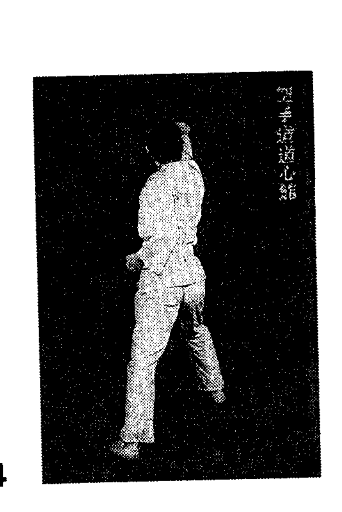
21



23



22



24

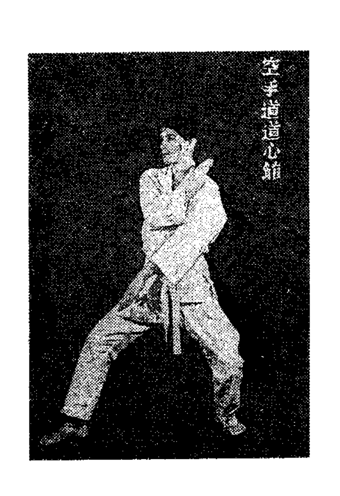


25

27



26



28



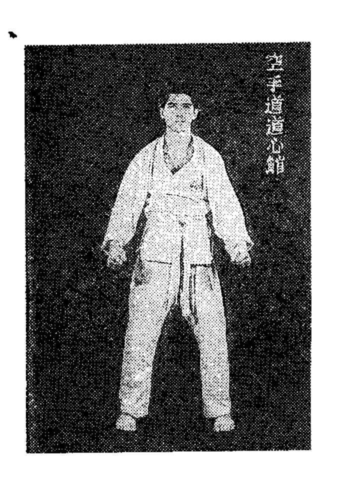
29

31



30

КЬЁКУ НИДАН



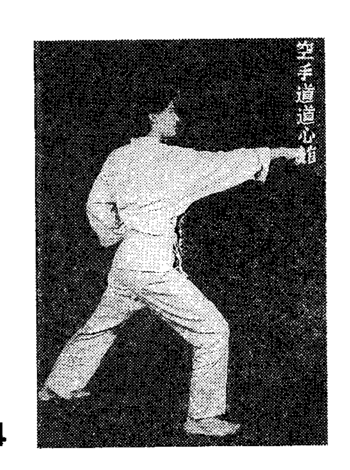
1



3



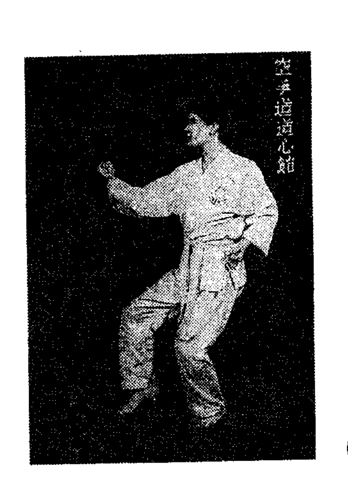
2



4

5

7



6



8

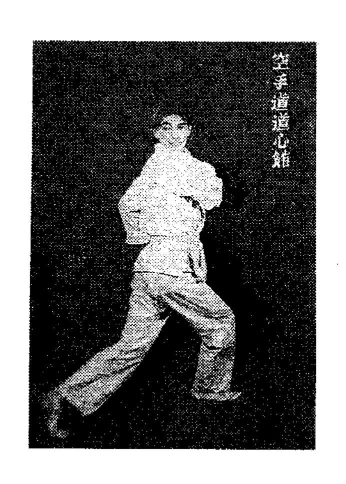


9

11



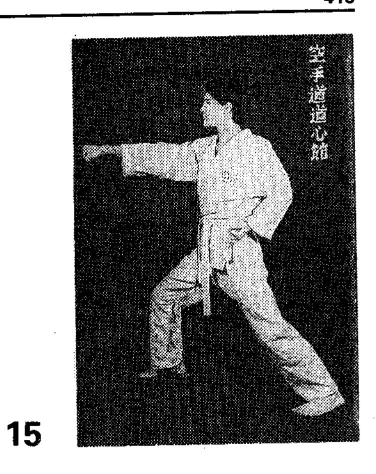
10



12



13

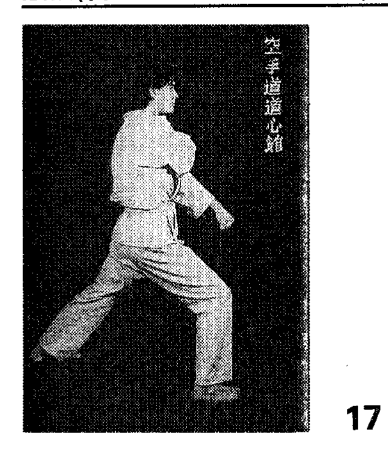


15

14



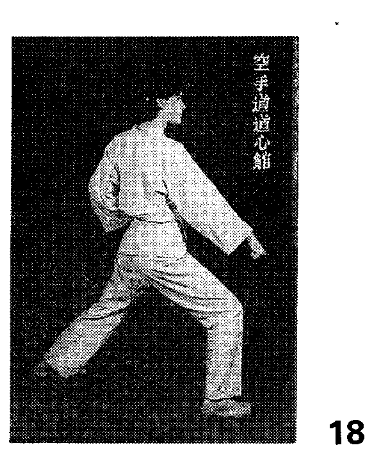
16



17



19



18

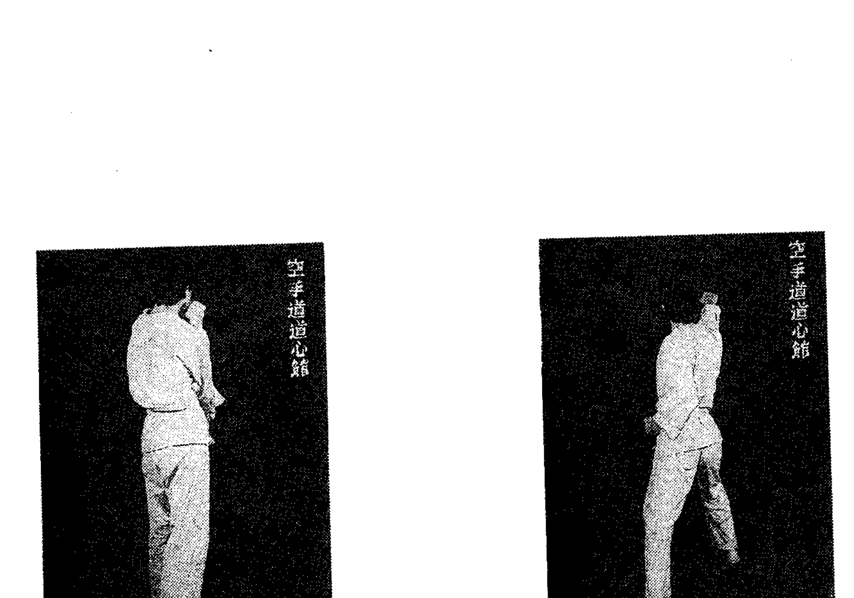


20

21



23

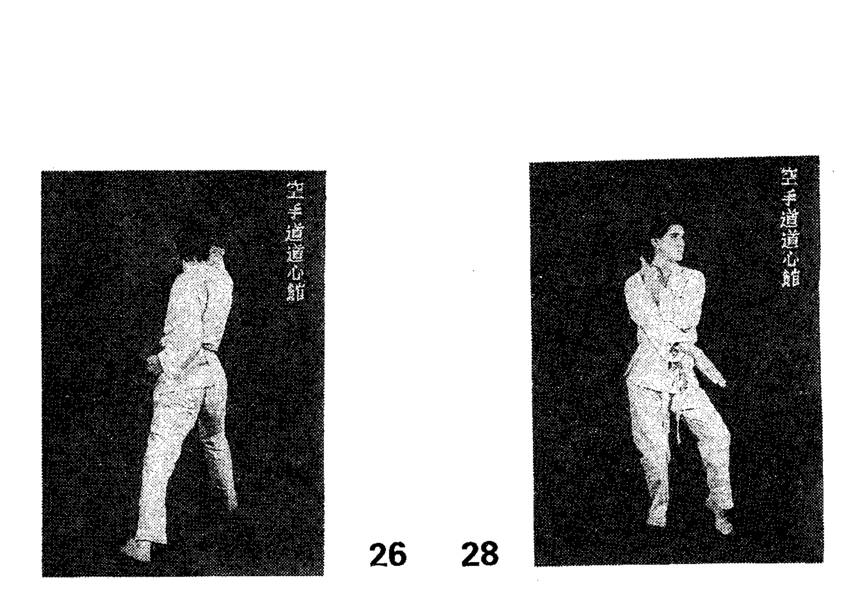


22

24

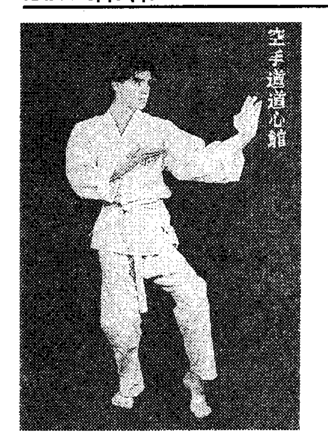
25

27



26

28

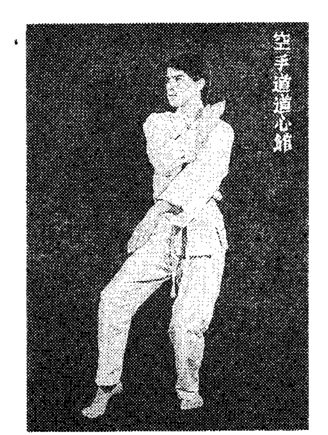


29



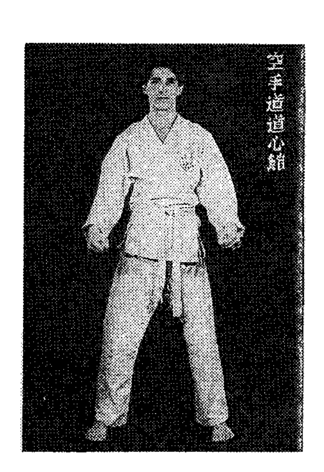
31



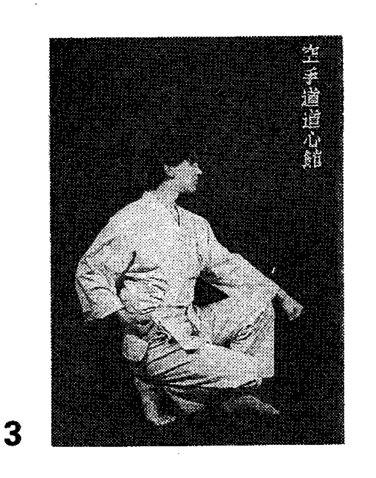


30

КЬЁКУ САДАН



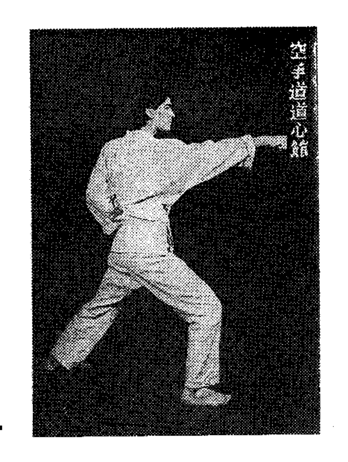
1



3



2



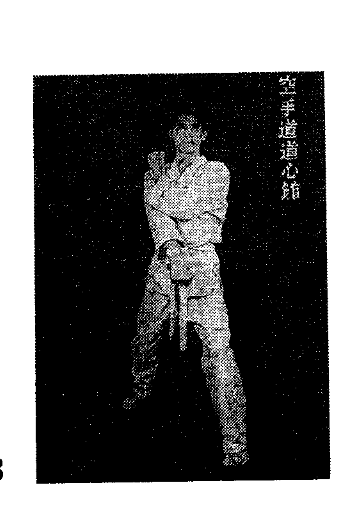
4

5

7



6

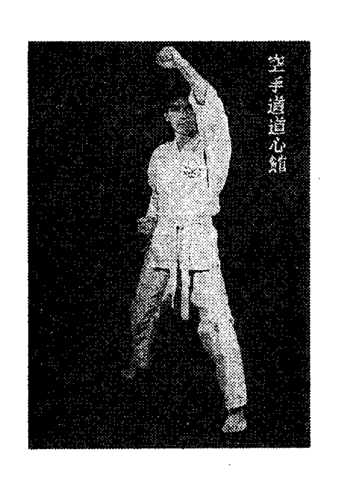


8

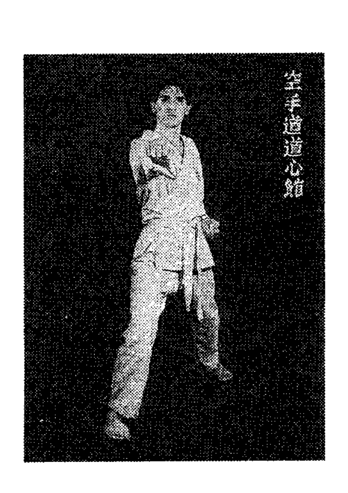


9

11



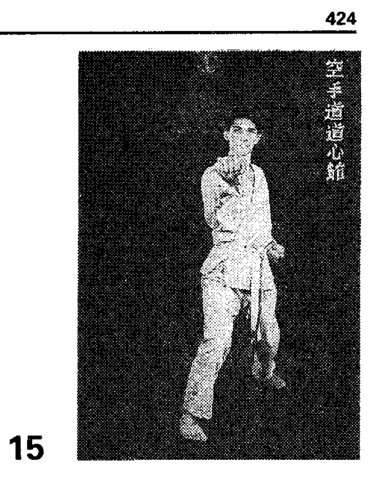
10



12

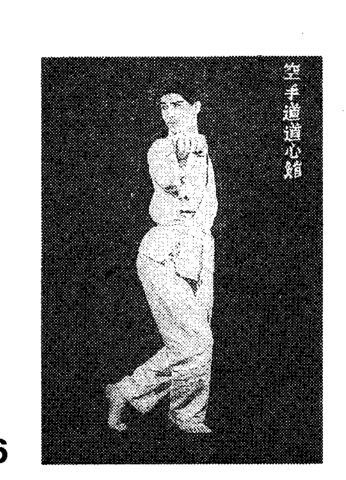


13

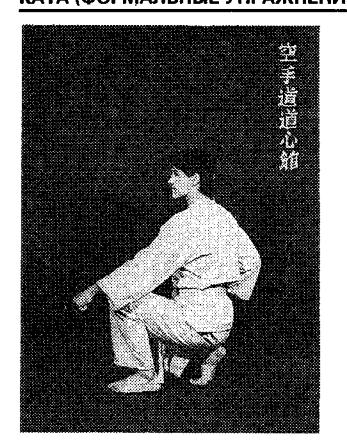


15

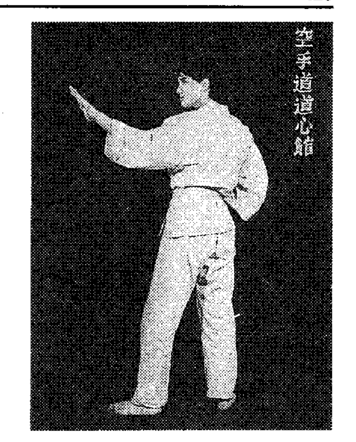
14



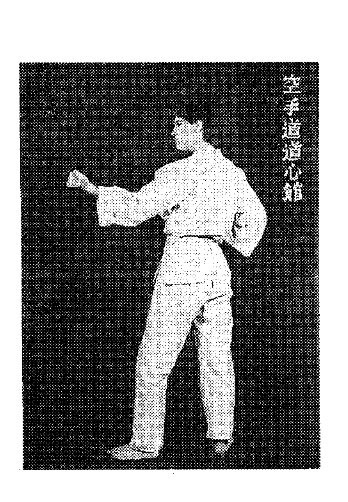
16



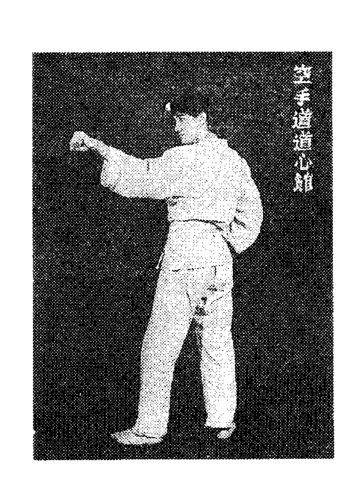
17



19



18

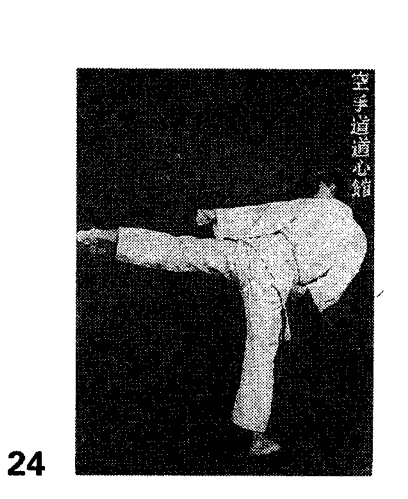


20

21

23

22



24



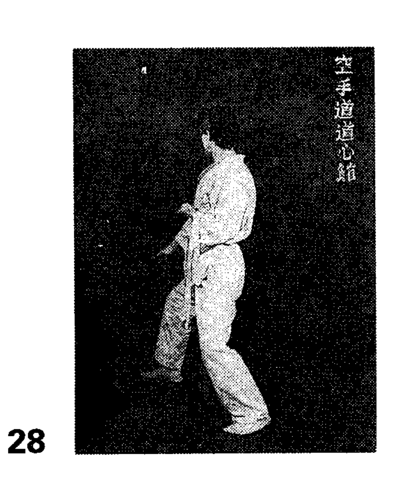
25



27

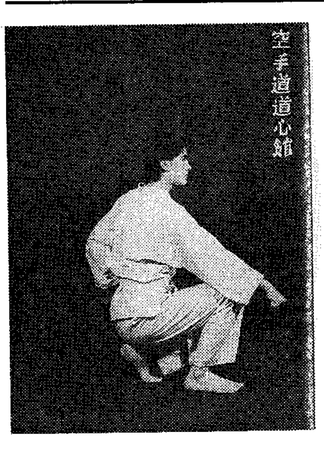


26

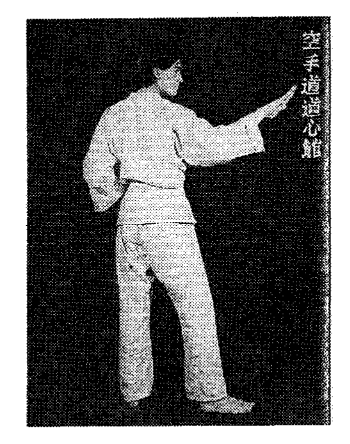


28

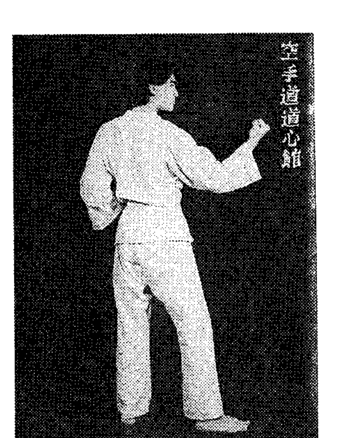




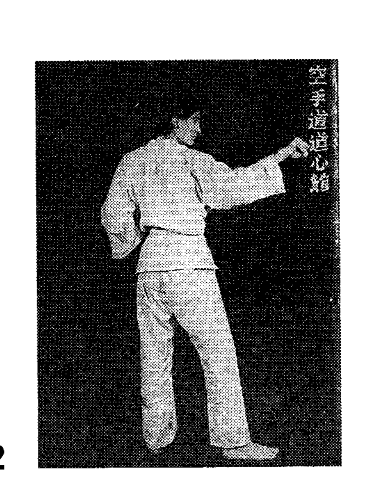
29



31



30



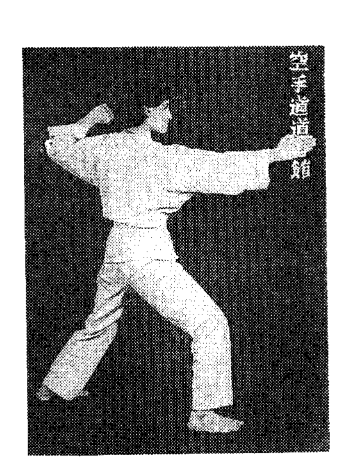
32



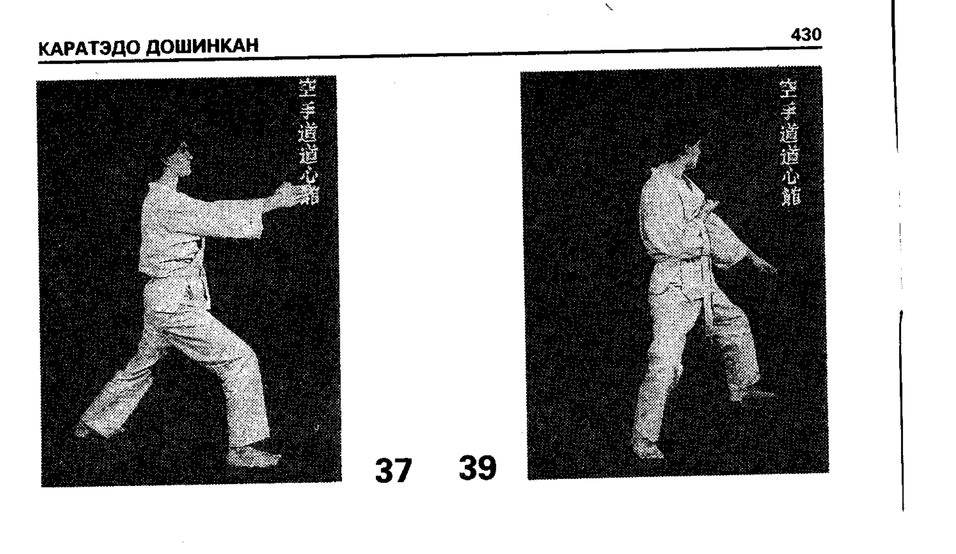
33 35



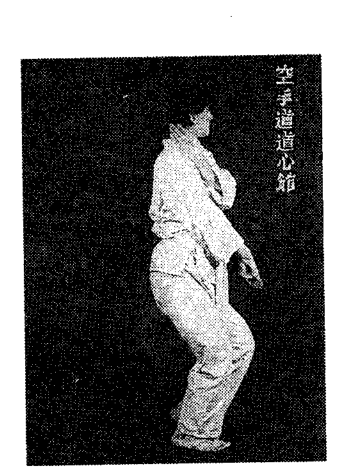
34



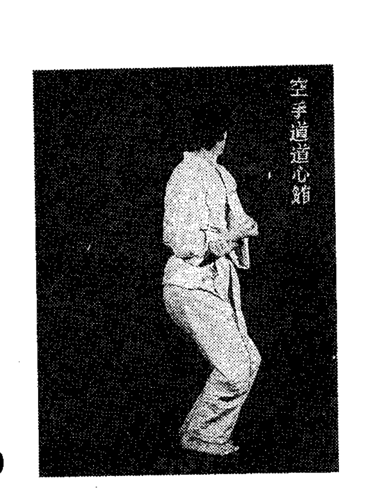
36



37 39



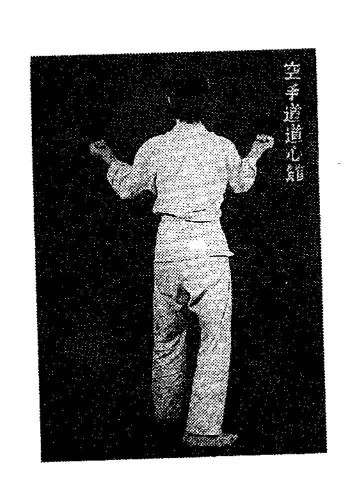
38



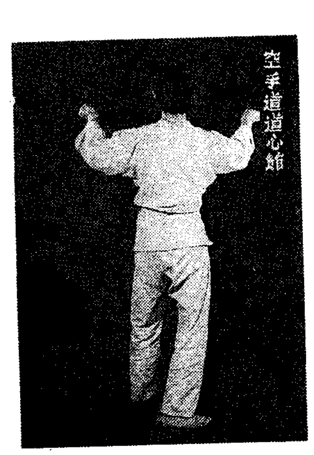
40



41 43



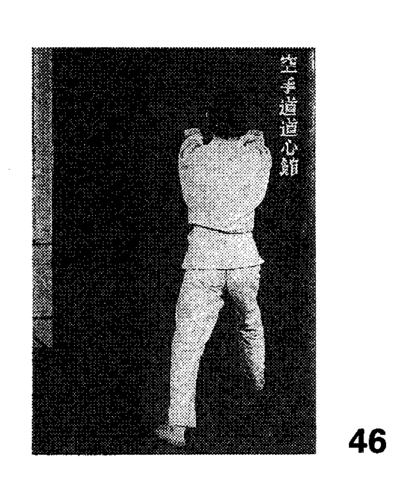
42



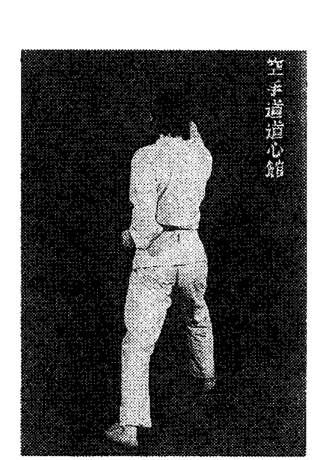
44

45

47



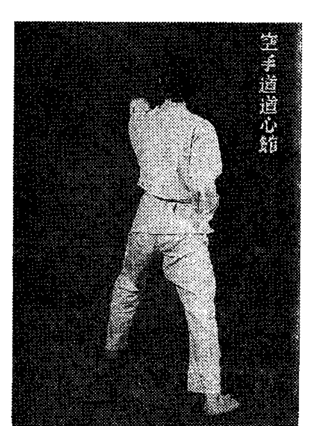
46



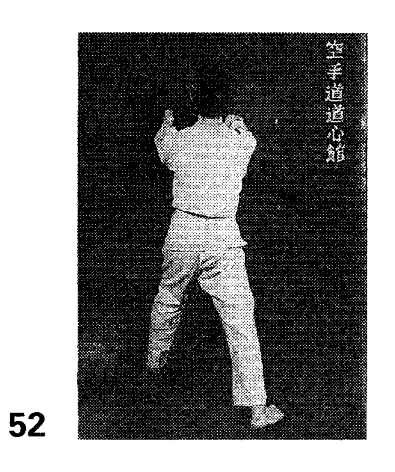
48

49

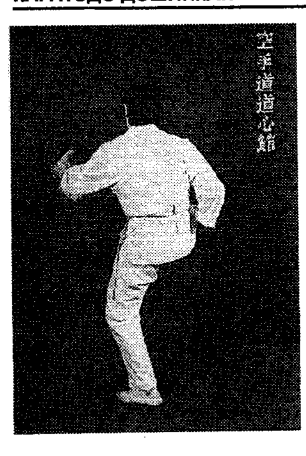
51



50

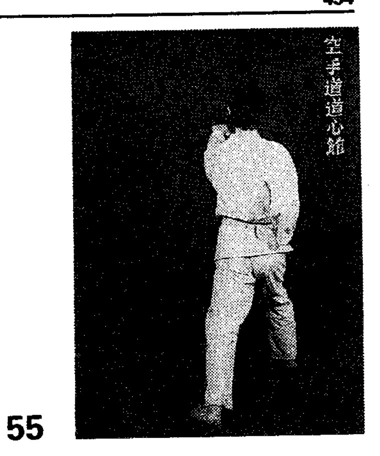


52

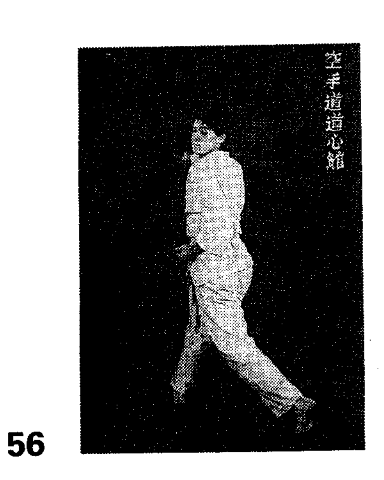


53

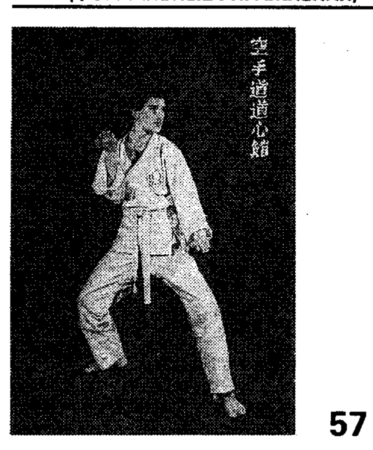
54



55



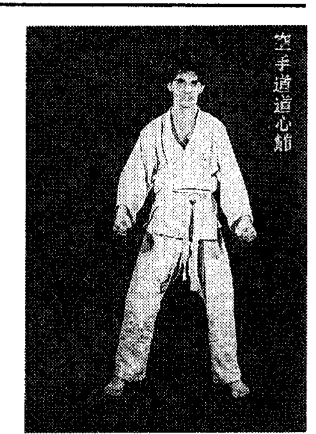
56



57



58



59

КЬЁКУ ЁНДАН

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

16

14

17

15

18

19

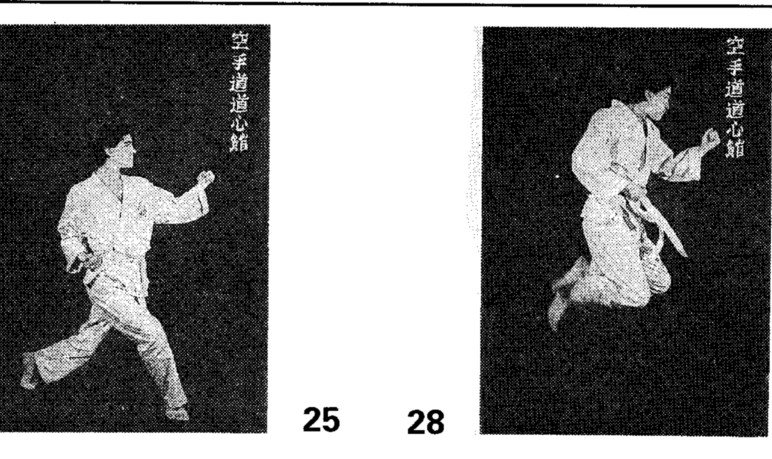
22

20

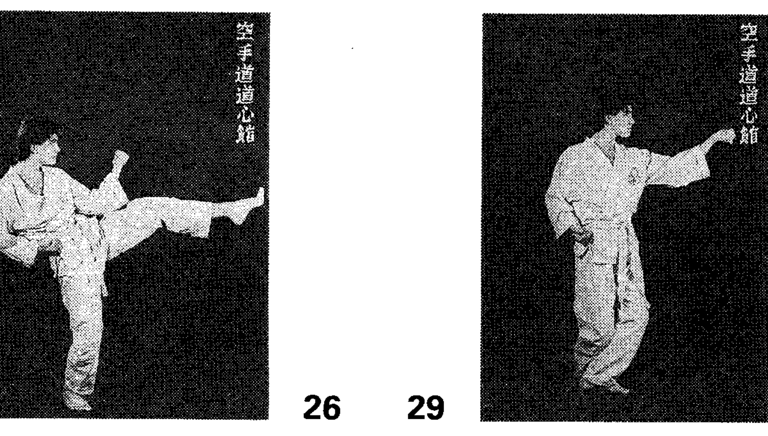
23

21

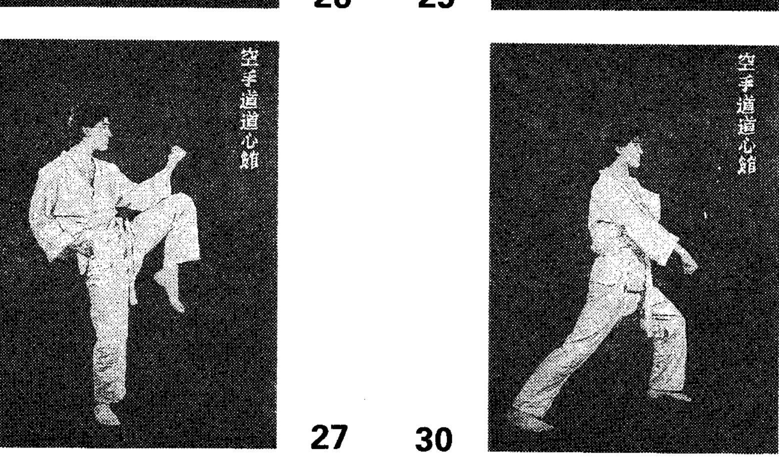
24



25 28



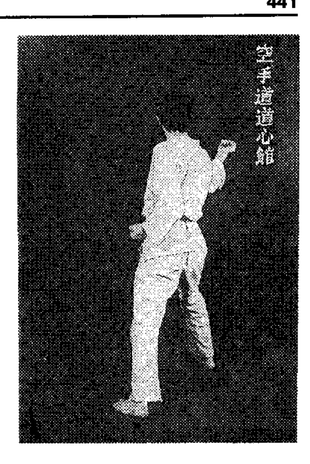
26 29



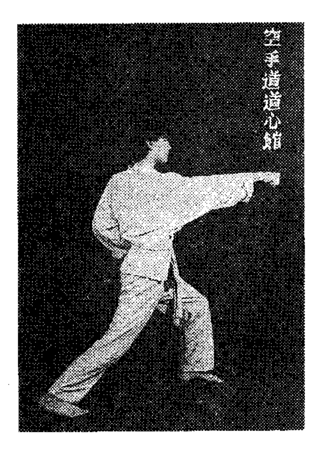
27 30



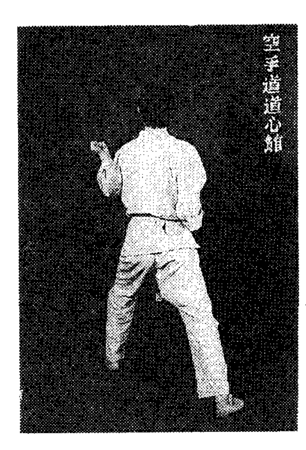
31



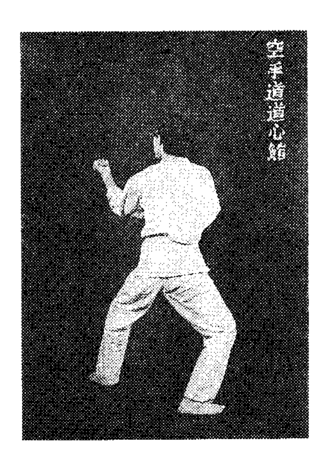
34



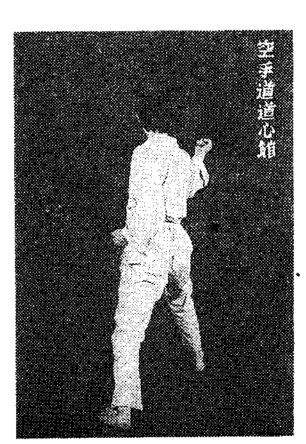
32



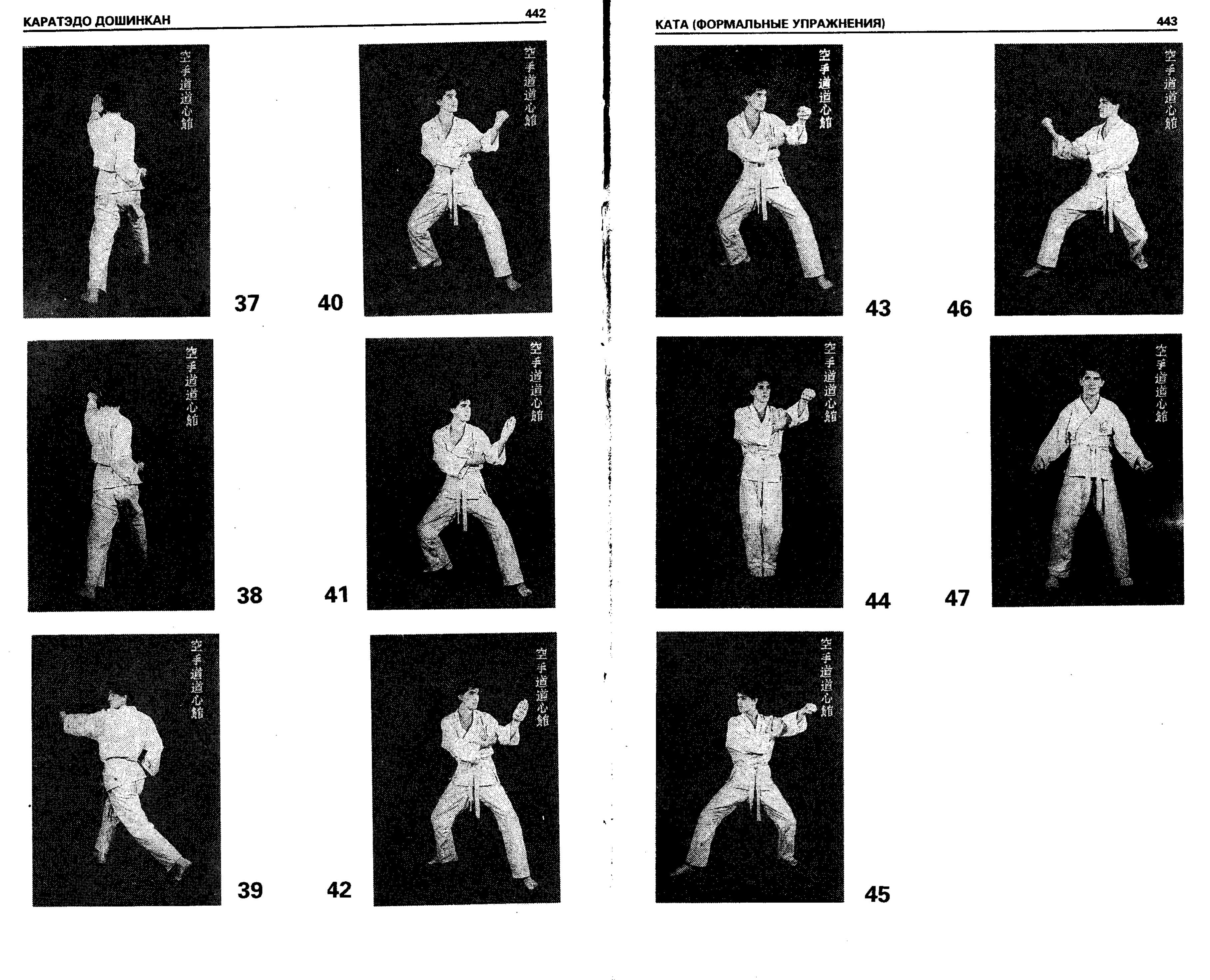
35



33



36



37 40 38 41 39 42 43 46 44 47 45

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ

терминов, используемых во время ДОДЖЕ

ВАЗАРИ — полупобеда.
ИППОН — чистая победа.
БО — двухметровая палка.
БОКЕН — деревянный меч.
ГИЙ — спортивная одежда.
ДЗЕ — дубина.
КАТАНА — нож, название меча.
НЯНТЯКУ — боевое оружие (две палки, соединенные веревкой).
ОБИ — пояс.
САЙ — трехлезвиевый нож.
ТОРИ — защищающиеся.
УКИ — атакующие.
БУДО — система боевой подготовки.
ВАЗА — техника.
ДАН — степень мастерства.
БАРАЙ — подсечка.
КАМАЭ — боевая стойка.
КАТАМЭ ВАЗА — техника захвата.
ЦКИ — прямой удар кулаком.
БУН — часть.
ДЗЮ КУМИТЭ — свободный спортивный спарринг.
КИ — энергия.
ХЕЙКО — параллель.
ШОУМЭНИ — дух школ.
АРИГАТО ГОДЗАИМАС — большое спасибо.
ДИРЦ — команда «встали»
ЕЦКЕ — команда «смирно»

МУХТУ — команда «погружение».
СЭЗАН — команда «сели».
ХАДЗИМЕ — команда «начали».
ЯМЭ — команда «закончили».
РЭЙ — уважение.
АТЭМИ — голова.
АСИ — нога.
ГЕРИ — стопа.
КАО — лицо.
КАКАТО — пятка.
КОСИ — ступня.
СОКУТО — ребро стопы.
СОКУЙТО — внутренняя часть стопы.
СИА — пальцы.
ТАНДЕН — живот.
ХЕЙСОКУ — голень.
ХИТСУИ — колено.
УАНТО — рука.
АГЭ — верх.
ГЭ — низ.
ЗЕНКУТСУ — вперед.
ЙОКО — вбок.
МАЕ — прямо.
КОКУТСУ — сзади.
УСИРО — назад.
КЕАГЕ — подбросить.
КИКОМИ — проткнуть.
МАВАСИ — круговое движение.
УРО — обратное круговое движение.

СОДЕРЖАНИЕ